MAGNETHEIMTRAINER

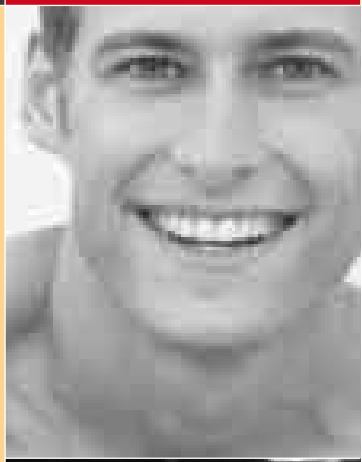
VELO D'APPARTEMENT MAGNETIQUE
CYCLETTE CIRCOLARE A MAGNETI

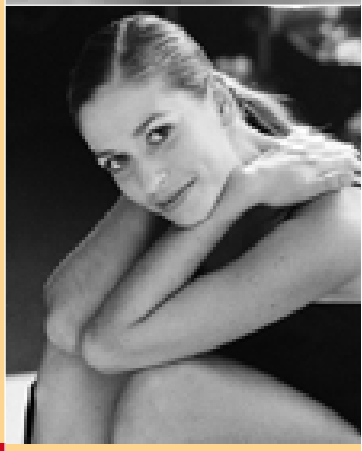
Art.-Nr.: 33362
Art. n° : 33362
Codice art.: 33362

Montageanleitung (S. 3-15)
Manuel de montage (S. 29-41)
Istruzioni per il montaggio (pag. 54-67)

Bedienungsanleitung (S.16-20)
Manuel d'utilisation (S. 42-46)
Istruzioni per l'uso (pag. 68-72)

Trainingsanleitung (S.21-23)
Manuel d'entraînement (S. 47-48)
Istruzioni per l'allenamento (S. 73-74)





crane® SPORTS

Allgemeines

Sicherheitshinweise 4
Verpackung 4
Entsorgung 4

Das Trainingsgerät

Ausstattung 5
Teileliste 6/7
Kleinteile 8

Die 7-Schritte-Montage

1. Überprüfen des Lieferumfanges 9
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes 10
3. Montage der Pedale 11
4. Montage des Sattels und der Sattelstütze 12
5. Montage der Lenkersäule 13
6. Montage des Computers und des Lenkers 14
7. Montage des Trinkflaschenhalters 15

Der Computer

1. Inbetriebnahme 16
2. LCD-Anzeige und Computerfunktionen 17/18
3. Tastatur/ Pulsmessung 19
   Reset / Neustart 19
4. Herzfrequenzmessung 19
5. Erholungsmessung 19
6. Beispiel 20
7. Einstellen der Uhrzeit und des Datums 20

Trainingshinweise 21/22

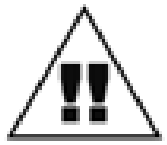
Was Sie sonst noch wissen sollten

Einstellen der richtigen Sitzposition 23
Transport und Bewegen des Heimtrainers 23
Ersatzteileliste 24/25
Service 26
Fehlersuche 26
Pflege und Wartung 26
Garantie/Garantiekarte 27

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.



WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5 Klasse HC und ist geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EG). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!
Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden. Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung nach lokalen Vorschriften!

Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen und Schäden am Gerät folgende Hinweise zu beachten:

- Dieses Gerät ist ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC und ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet.
- Das Gerät soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes sollten Sie die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Stellen Sie den Heimtrainer auf einen festen und ebenen Untergrund und achten Sie darauf, dass in jede Richtung hin genügend Freiraum ist (mind. 1 m). Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze ist unbedingt zu beachten.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Schrauben und Muttern sind regelmäßig nachzuprüfen.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Der Tretwiderstand Ihres Heimtrainers kann mit dem Bremsknopf an der Lenkersäule reguliert werden.
- Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Kinder sollten nur mit entsprechend geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Bei der Weitergabe des Gerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung mitgeben.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.

Trinkflasche

- Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Circular H10 Ausstattungsmerkmale

Easy Control-Trainingscomputer
Easy Control-Trainingscomputer mit LCD-Anzeige in deutscher Sprache; noch einfachere Montage;
Funktionen: Scan, Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Energieverbrauch, Puls, Umdrehungen pro Minute, Erholungspulsmessung (Fitness Note 1-6); in zusätzlicher Anzeige: Tagesdatum, Raumtemperatur, aktuelle Uhrzeit inkl. Batterien, 2 Stk. AA 1,5V

Empfangsteil für Herzfrequenz-Sender
passend zu fast allen handelsüblichen Modellen, Sender nicht im Lieferumfang enthalten!

Komfortsattel
gepolstert

Handtuchhalter

Universal-Sattelstütze
horizontal-, vertikal- und neigungsverstellbar

Sattelstütze mit Spezialklemme
damit auch jeder handelsübliche Fahrradsattel verwendet werden kann

Schwungscheibe
ca. 8 kg

Niveau-Ausgleich

inkl. Trinkflasche
mit Maßangabe und Trinkflaschenhalter

tiefer Komfort-Einstieg
zum leichten Auf- und Absteigen vom Gerät

Pulsmessung
erfolgt über MEGA-Handkontakt-Sensoren am Lenker

ergonomischer Lenker
neigungsverstellbar für optimale Körperhaltung beim Training

- Widerstand in 8 Stufen regelbar
- wartungsfreies, geräuschloses Magnetbremssystem mit 6 HIGH-POWER-Magneten
- geprüft nach DIN Norm EN 957-1/5, Klasse HC, ausgezeichnet mit dem GS - Zertifikat

Transportrollen

Gewichtspedale mit Sicherheitsriemen für einen runden Tritt

Lieferumfang

- Einzelteile entsprechend der Teileliste
- Montagewerkzeug
- Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
- CD-ROM

Wichtig

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar.
Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Hotline

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

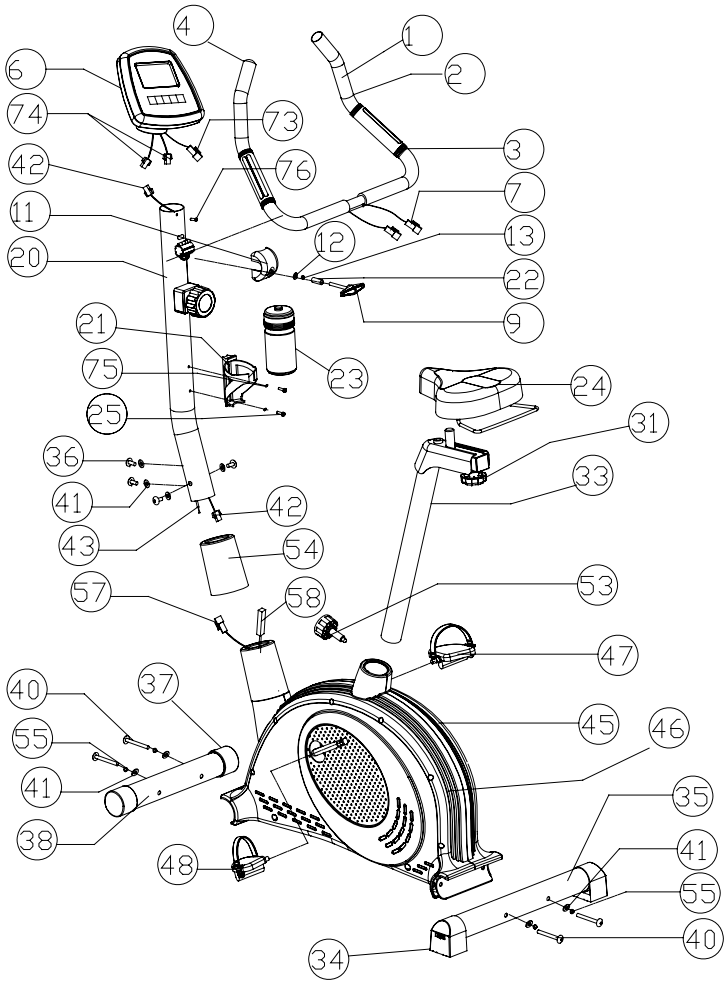
CH

- Telefon: 0800/ 116688 (Mo – Fr. 8.°°–17.°° Uhr)
- E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

- Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
- Gerätebezeichnung: Circular H10 Magnetheimtrainer
  Art.-Nr.: 33362 • Aktion: 01/2010

Teile

Bevor Sie mit der Montage beginnen werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten einzelteile vertraut,



Teileliste

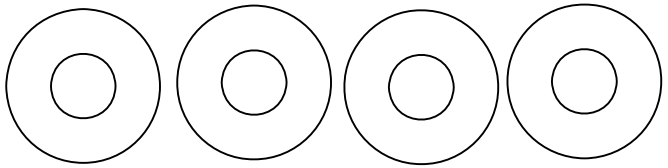
Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Schaumstoffgriff für Lenker (unten)	2
2	Lenker	1
3	Mega-Handpuls-Sensoren	2
4	Abdeckkappe für Lenker	2
6	Computer	1
7	Handpulssensorkabel	2
9	T-Schraube für Lenker	1
11	Lenkerabdeckung	1
12	Unterlegscheibe für Lenkerfixierung	1
13	Federring für Lenkerfixierung	1
20	Lenkersäule	1
21	Flaschenhalter	1
22	Buchse für T-Schraube	1
23	Trinkflasche	1
24	Sattel	1
25	Schrauben für Trinkflaschenhalter	1
31	Schraubknopf für horizontale Sattelverstellung	1
33	Sattelstütze	1
34	Abdeckkappe hinterer Standfuß	2
35	Standfuß hinten	1
36	Schraube für Lenkersäule	4
37	Abdeckkappe vorderer Standfuß	2
38	Standfuß vorne	1
40	Inbusschraube Standfuß	4
41	Unterlegscheibe	8
42	Sensorkabel	1
43	Widerstandsregler (oberer Teil)	1
45	Seitenabdeckung (rechts)	1
46	Seitenabdeckung (links)	1
47	Pedal (rechts)	1
48	Pedal (links)	1
53	Schnellverstellschraube Sattelstütze	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
54	Abdeckung für Lenkersäule	1
55	Federring für Standfüße	4
57	Sensorkabel	1
58	Widerstandsregler (unterer Teil)	1
73	Computerkabel (weiblich)	1
74	Computerkabel (männlich)	1
75	Unterlegscheibe für Flaschenhalter	1
76	Schraube	1

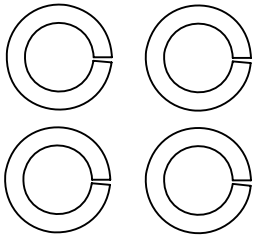
Kleinteile

CIRCULAR H10 MAGNETHEIMTRAINER

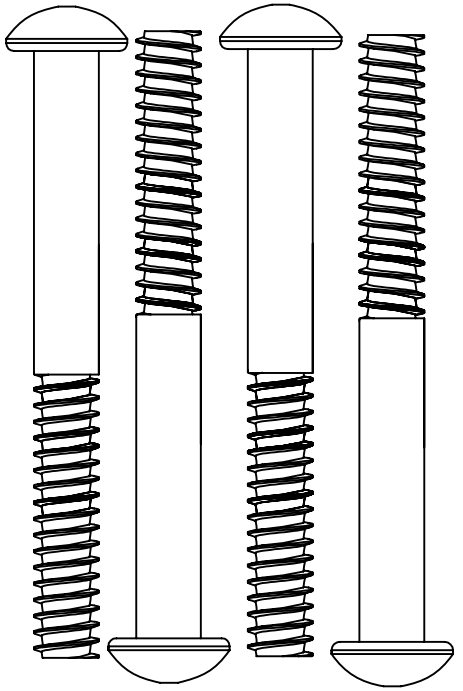
Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Heimtrainers benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.



(41) Gebogene Unterlegscheibe für Standfuß - 4 Stk.



(55) Federring für Standfuß- 4 Stk

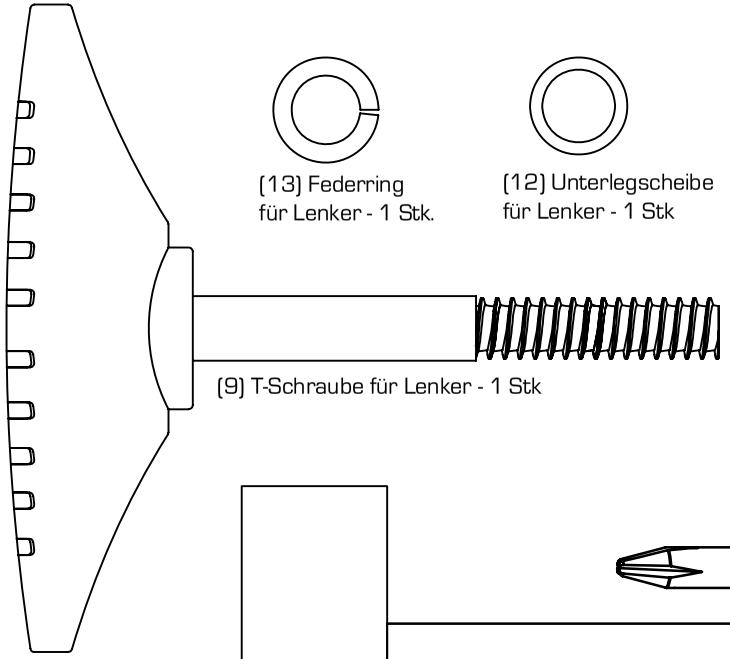


(40) Inbusschraube für Standfuß- 4 Stk

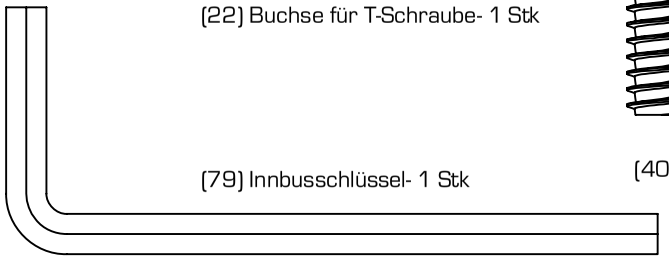
(13) Federring für Lenker - 1 Stk.

(12) Unterlegscheibe für Lenker - 1 Stk

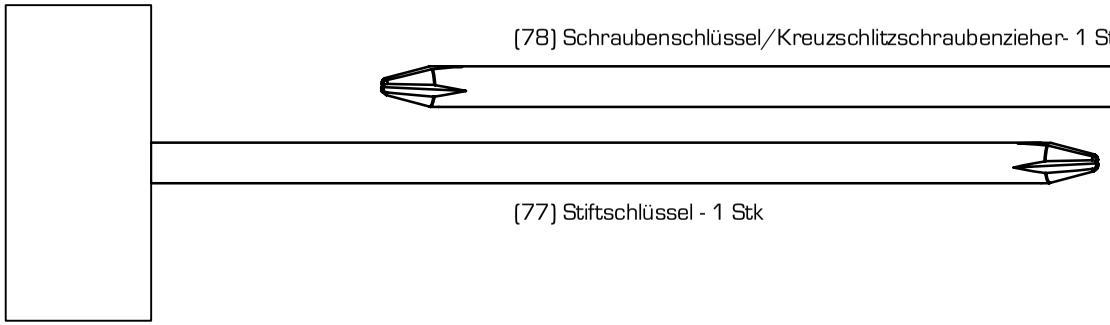
(22) Buchse für T-Schraube- 1 Stk



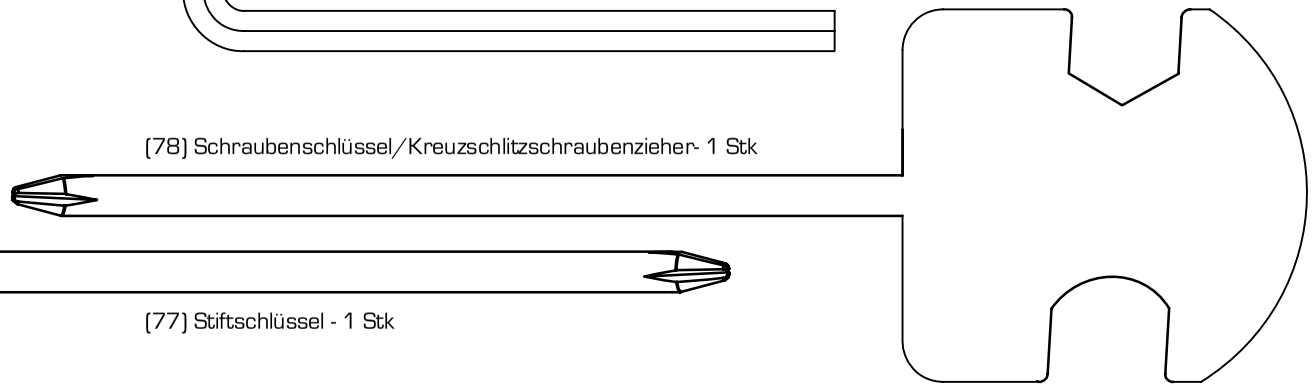
(9) T-Schraube für Lenker - 1 Stk



(79) Innbusschlüssel- 1 Stk



(77) Stiftschlüssel - 1 Stk



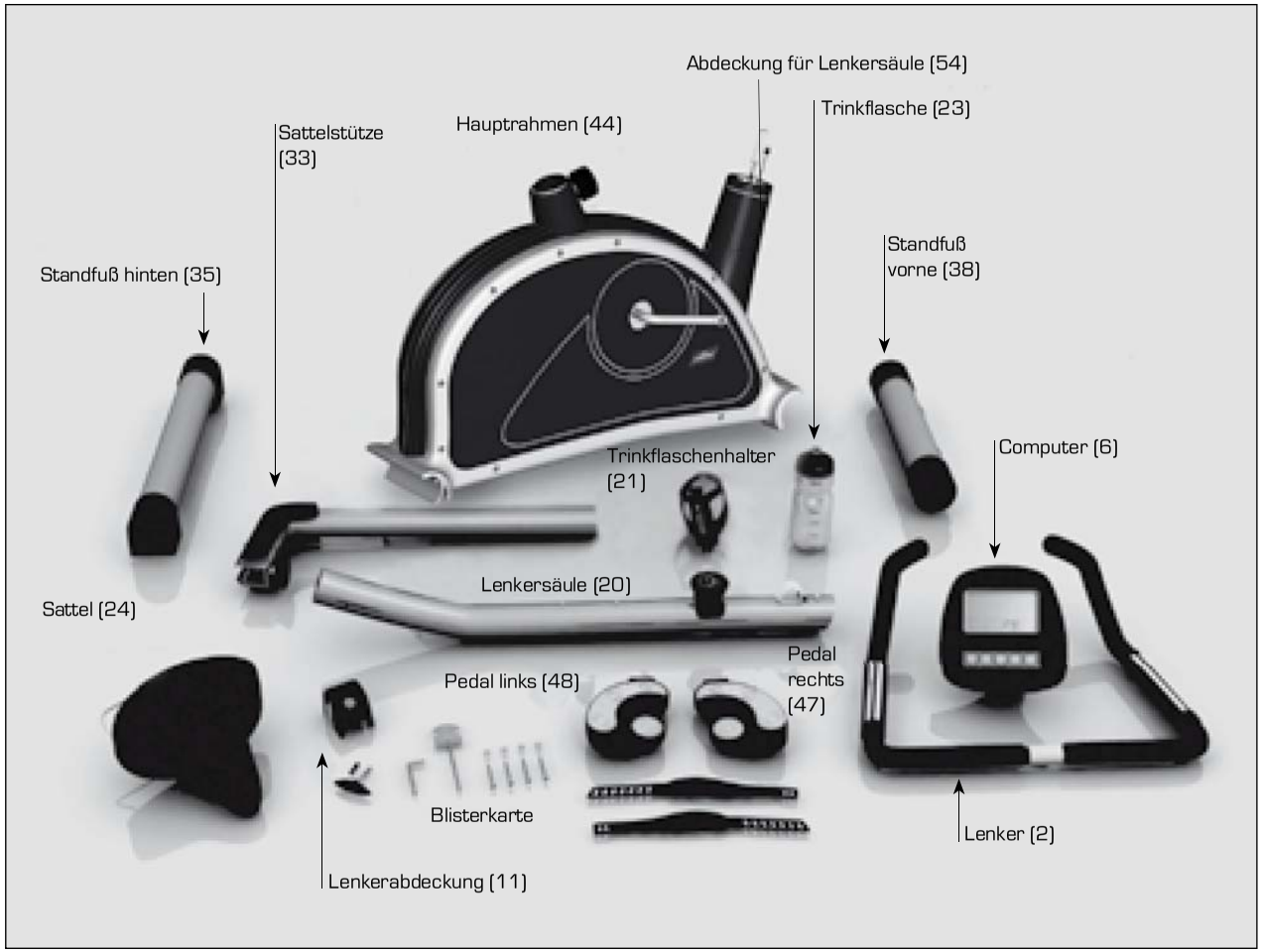
(78) Schraubenschlüssel/Kreuzschlitzschraubenzieher- 1 Stk

1. Überprüfen des Lieferumfanges

Um den Zusammenbau des Heimtrainers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.

Montage

- Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie das Grundgestell auf eine flache Unterlage und achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen einen stabilen Stand hat.
- Beachten Sie, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1 m) haben.



2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes

Bild 1-2: Nehmen Sie den vorderen Standfuß (38) mit den integrierten Transportrollen und verschrauben Sie ihn mit 2 Federringen (55), 2 gebogenen Unterlegscheiben (41) und 2 Inbusschrauben (40) mit dem Hauptrahmen (44).

Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!

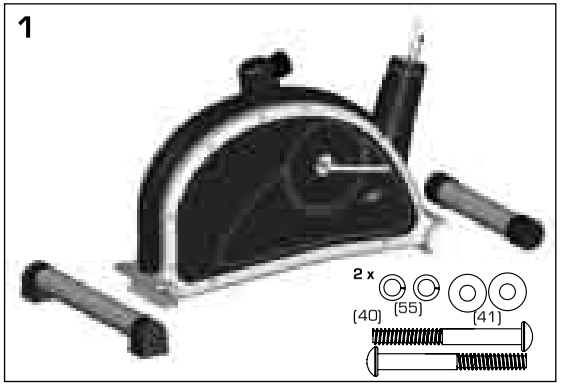
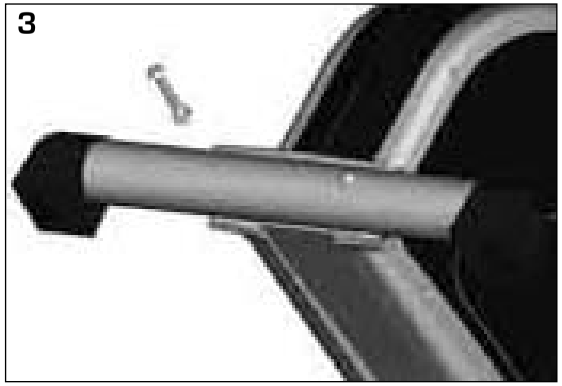
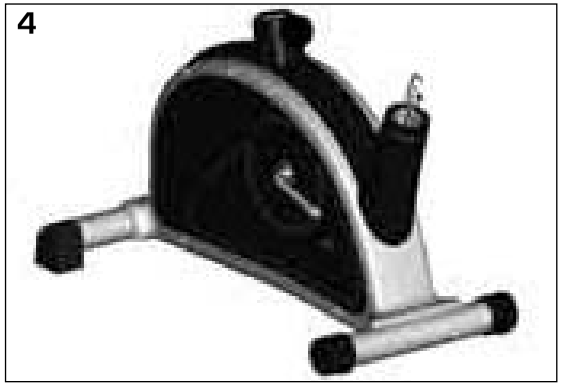


Bild 3-4: Nehmen Sie den hinteren Standfuß (35) mit dem integrierten Bodenniveau-Ausgleich und verschrauben Sie ihn mit 2 Federringen (55), 2 gebogenen Unterlegscheiben (41) und 2 Inbusschrauben (40) mit dem Hauptrahmen (44).

Durch Drehen der Höheneinstellrädchen an den beiden hinteren Standfußkappen (34) können Sie den Heimtrainer an leichte Bodenunebenheiten anpassen.





3. Montage der Pedale

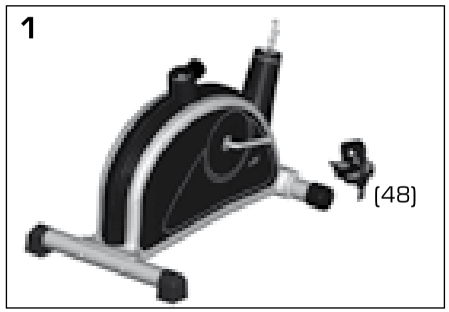
Bild 1: Ausgangsposition.

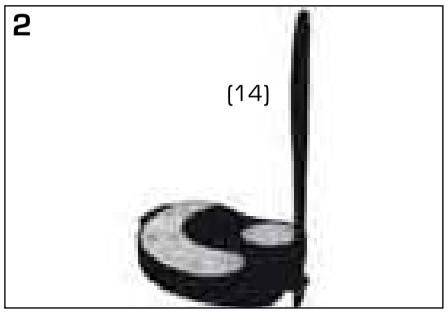
Bild 2-3: Fixieren Sie den Sicherheitsriemen R (8) am rechten Pedal (47) und den Sicherheitsriemen L (14) am linken Pedal (48).

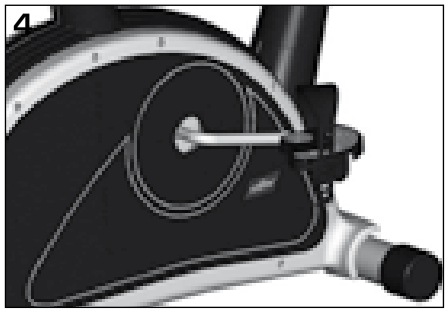
Stellen Sie die Sicherheits riemen so ein, dass diese Sie beim Pedalieren nicht drücken und Sie trotzdem einen guten Halt auf den Pedalen haben.

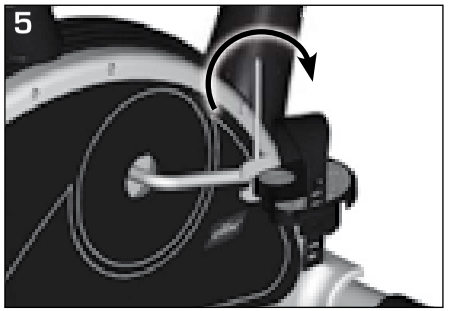
Bild 4-5: Schrauben Sie das rechte Pedal (47) im Uhrzeigersinn an die rechte Kurbel. Schrauben Sie das linke Pedal (48) gegen den Uhrzeigersinn an die linke Kurbel.

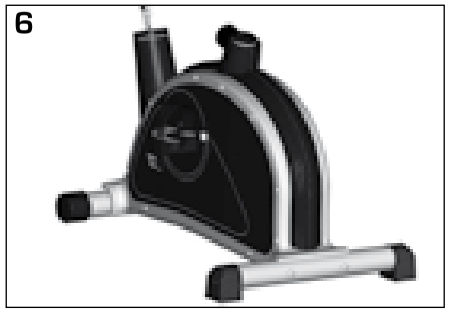
Bild 6: Zielposition.











4. Montage des Sattels und der Sattelstütze

Bild 1: Ausgangsposition.

Bild 2: Schrauben Sie die Schnellverstellschraube (53) ganz leicht entgegen dem Uhrzeigersinn aus dem Hauptrahmen (44).

Bild 3-4: Ziehen Sie leicht am Knopf der Schnellverstellschraube (53) damit die Sattelstütze (33) in den Hauptrahmen (44) rutschen kann. Sobald die Sattelstütze (33) einrastet, drehen Sie die Schnellverstellschraube (53) im Uhrzeigersinn fest.

Mit Hilfe der Schnellverstellschraube (53) stellen Sie nach der Montage des Sattels (24) die gewünschte Sitzhöhe ein. Wie man die richtige Sitzposition am Heimtrainer einstellt, ist im Kapitel Trainingshinweise beschrieben.

Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden!

Bild 5: Befestigen Sie nun den Sattel (24) an der Sattelschiene (10).

Bitte die Schrauben fest anziehen, damit der Sattel während des Trainings nicht kippen kann.

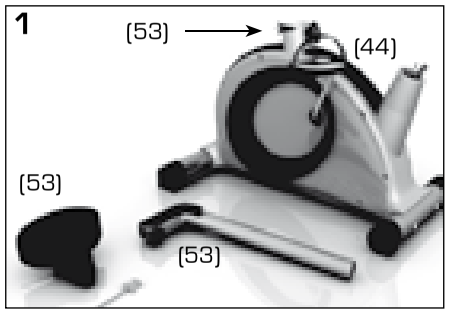
1. Als Hilfe zur exakten, waagerechten Ausrichtung des Sattels kann eine handelsübliche Wasserwaage dienen (nicht im Lieferumfang enthalten).

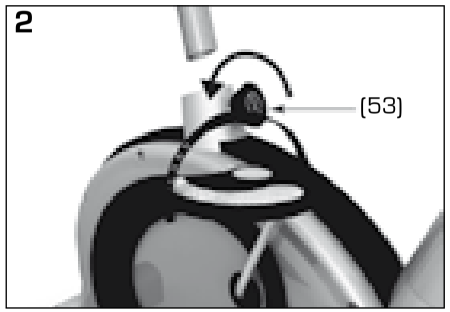
2. Mit Hilfe des Schraubknopfes (31) können Sie die für Sie bequemste Sitzposition einstellen. Genauere Informationen zur Einstellung der optimalen Sitzposition finden Sie im Kapitel »Einstellen der Sitzposition«.

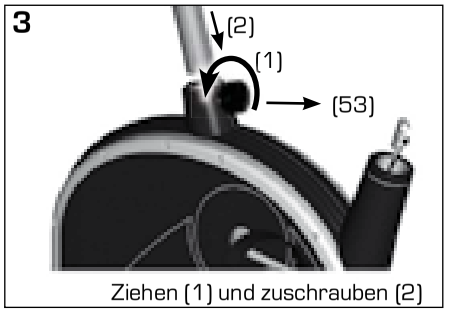
3. Ihr Sattel verfügt über eine sogenannte »Universal-Sattelklemme« und kann somit problemlos gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.

4. Am Handtuchhalter können Sie während des Trainings Ihr Handtuch aufbewahren.

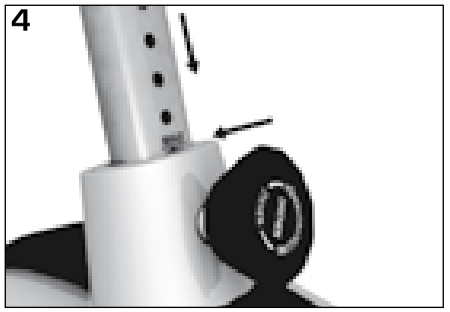
Bild 6: Zielposition.

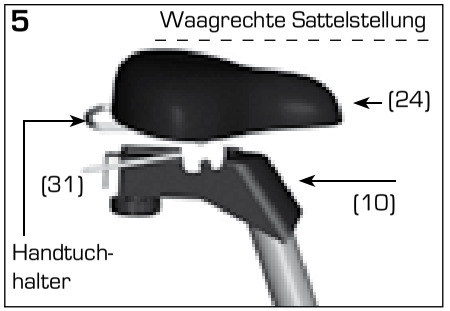






Ziehen (1) und zuschrauben (2)





5. Montage der Lenkersäule

Bild 1: Ausgangsposition

Bild 2: Schrauben Sie die vormontierten vier Inbusschrauben (36) und vier gebogenen Unterlegscheiben (41) vom Hauptrahmen (44) heraus

Bild 3: Nehmen Sie die Lenkersäule (20) und stecken Sie die Abdeckung (54) für die Lenkersäule (20) darauf. Anschließend führen Sie diese nahe an den Hauptrahmen (44) heran.

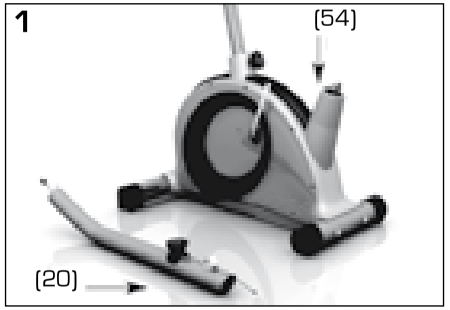
Bild 4: Stellen Sie den Widerstandsregler auf die Stufe 8.

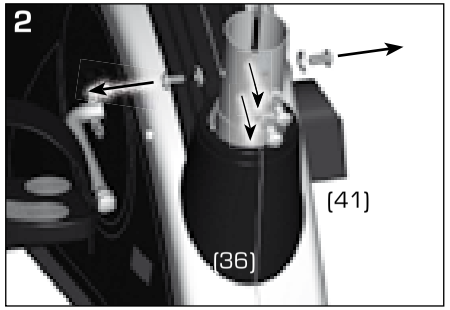
Bild 5: Verbinden Sie das obere (42) und untere Sensorkabel (57) miteinander und schließen Sie das obere Widerstandskabel (43) und das untere Widerstandskabel (58) zusammen.

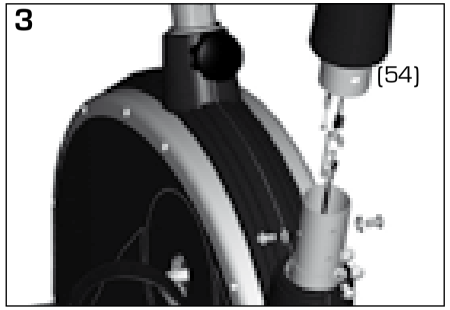
Bild 6: Schieben Sie die Lenkersäule (20) auf den Hauptrahmen (44). Nun fixieren Sie die Lenkersäule (20) mit den vier Inbusschrauben (36) und vier gebogenen Unterlegscheiben (41) fest am Hauptrahmen (44).

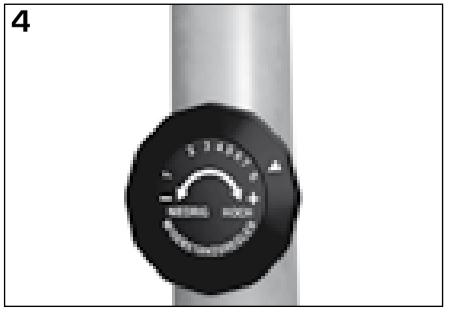
Schieben Sie die Abdeckung (54) für die Lenkersäule (20) in Position.

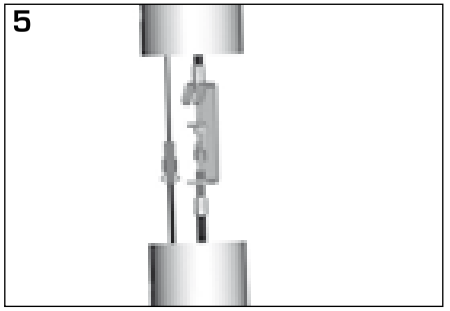
Bild 7: Zielposition

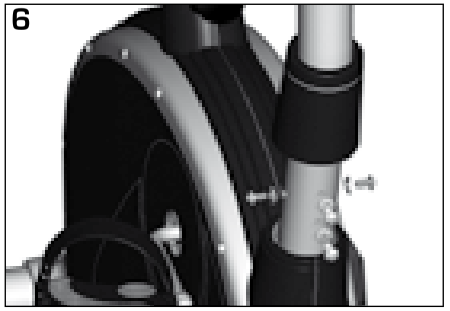












1. Achten Sie darauf, dass die Kabelverbindungen korrekt sind, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Computer (6). Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmen-Innenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da sonst die Kabel beim Einschieben beschädigt werden können.

2. Sollte Ihnen die Lenkersäule (20) nicht gerade vorkommen, lösen Sie bitte die Inbusschrauben (36) etwas, richten die Lenkersäule gerade aus, und ziehen anschließend die Inbusschrauben (36) wieder fest an.

6. Montage des Computers und des Lenkers

Bild 1: Ausgangsposition.

Bild 2: Schrauben Sie die vormontierte Schraube (76) aus der Lenkersäule.

Führen Sie den Lenker an die Lenkerhalteklemme

Ziehen Sie die beiden Handpulssensorkabel (7) zuerst durch die Öffnung oberhalb der Lenkerklemmung und dann mit dem Sensorkabel (42) aus der Lenkersäule.

Bild 3: Verbinden Sie nun die beiden Handpulssensoren (7) aus der Lenkersäule mit den Handpulssensorenkabeln (74) des Computers, sowie das Computerkabel (42) aus der Lenkersäule mit dem Computerkabel (73) des Computers.

Achten Sie darauf, dass die Verbindung korrekt ist, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Computer.

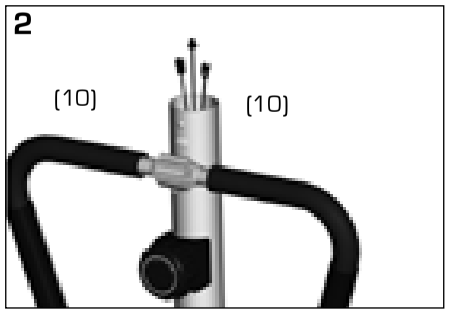
Bild 4: Nun, setzen Sie den Computer (6) auf die Lenkersäule und schrauben ihn mit der Schraube (76) fest.

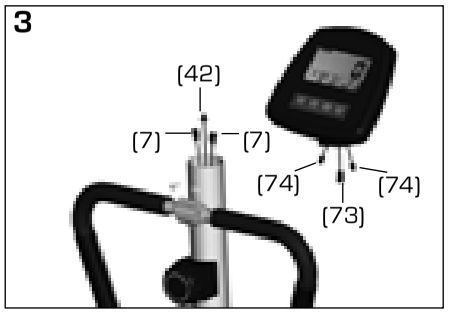
Bild 5: Öffnen Sie nun das Batteriefach und geben Sie die zwei Batterien hinein. Verschließen Sie das Fach wieder und überprüfen Sie die Funktionen des Computers.

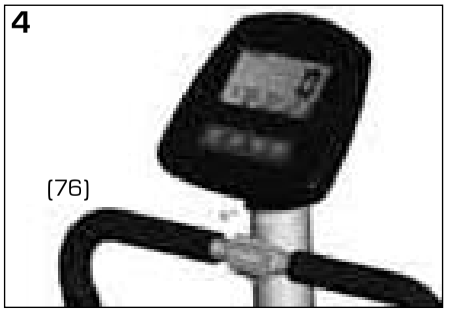
Bild 6: Stecken Sie nun die schwarze Unterlegscheibe (13), den schwarzen Federring (12) und die schwarze Buchse (22) auf die T-Schraube.

Bild 7: Schrauben Sie die T-Schraube nun durch die Öffnung der Plastikabdeckung (11) fest in das Loch der Lenkerhalteklemme.

Bild 8: Zielposition.

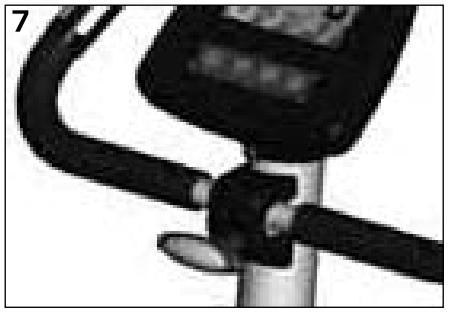






Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach, wenn diese leer sind oder das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird.

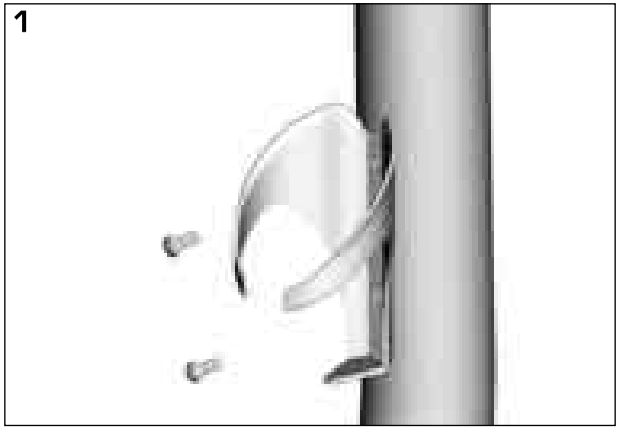
Batterien sind Sondermüll und müssen sachgerecht entsorgt werden. Zu diesem Zweck stellen der batterievertreibende Handel sowie die öffentlichen Sammelstellen entsprechende Behälter zur Verfügung. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Kontaktieren Sie in einem solchen Fall umgehend einen Arzt.

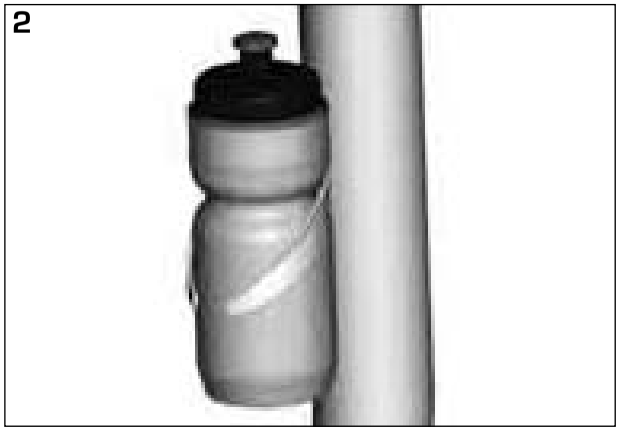


7. Montage des Trinkflaschenhalters

Bild 1: Schrauben Sie die zwei vormontierten Inbusschrauben (25) und Unterlegscheiben (75) von der Lenkersäule (20) heraus.

Fixieren Sie jetzt den Trinkflaschenhalter (21) mit beiden Unterlegscheiben und Inbusschrauben (25) an der Lenkersäule (20).





Endkontrolle:

→ Um den Heimtrainer zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.

→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.

→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.

→ Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und einen guten Trainingserfolg!

1. Inbetriebnahme

→ Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist. (Nach hinten mind. 1m, seitlich mind.1m).

→ Der Computer besitzt keinen EIN/AUS Schalter.

→ Der Computer befindet sich im Ruhezustand. Die Raumtemperatur und die Uhrzeit werden im Ruhezustand angezeigt sofern Batterien im Batteriefach eingelegt sind.

→ Sie haben nun 2 Möglichkeiten den Computer einzuschalten.

Möglichkeit 1: In die Pedale treten.
Möglichkeit 2: Eine Taste betätigen.

Ausschalten: Sobald das Gerät länger als ca. 3 Min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbständig in den Uhrzeit / Temperatur Modus, den sogenannten Ruhezustand ab. Die voreingestellte Uhrzeit und die aktuelle Raumtemperatur werden angezeigt.

→ Ihr Heimtrainer Computer arbeitet mit zwei Stück 1,5 V AA.

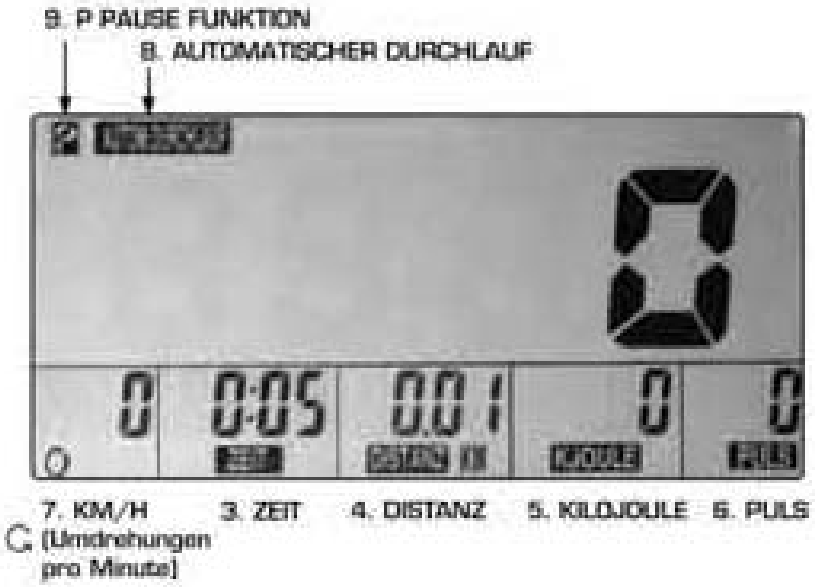
→ Die Batterien sind im Batteriefach an der Computerrückseite einzulegen.

→ Batterien müssen sachgerecht entsorgt werden. Zu diesem Zweck stellen der batterievertreibende Handel sowie die öffentliche Sammelstellen entsprechende Behälter zur Verfügung. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Kontaktieren Sie in einem solchen Falle umgehend einen Arzt.

→ Wird das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht genutzt sind die Batterien aus dem Batteriefach zu entnehmen.

2. LCD Anzeige und Computerfunktionen

Funktion	Max. Anzeigewert	Voreinstellen von Werten	Wert bleibt gespeichert solange er nicht auf 0 zurückgestellt wird
Temperatur	-9 bis +50°C	Nicht möglich	Nein
Uhrzeit	00:00 - 23:59	00:00 - 23:59 in 1-Minuten Schritten	Ja (bis Batterien entnommen werden)
Umdrehungen pro Minute	0 - 999	Nicht möglich	Nein
Geschwindigkeit	0.0 - 99.9	Nicht möglich	Nein
Zeit	0:00 - 99:59	00:00 - 99:00 in 1-Minuten Schritten	Ja
Distanz (Entfernung)	0.00 - 99.99	00:00 - 99:50 in 0,5er Schritten	Ja
Kilojoule	0 - 9999	0 - 9990 in 10er Schritten	Ja
Puls (Herzfrequenz)	40 - 240	72 - 240 in 1er Schritten	Ja
Erholung	F 1 - 6 (Fitnessnote)	Nicht möglich	Nein



1. Temperatur

Wird das Gerät länger als 3 Min. nicht betätigt, schaltet die Hauptanzeige auf die Temperatur/Uhrzeit-Anzeige um. Die Temperatur wird in °C angegeben.

2. Uhrzeit

Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.
Wird das Gerät länger als 3 Min. nicht betätigt schaltet die Hauptanzeige auf die Temperatur/Uhrzeit Anzeige um.

3. Trainingszeit

In diesem Feld wird die verstrichene Trainingszeit angezeigt von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) in 1-Sekunden-Schritten. Alternativ können Sie jedoch eine Zeit vorgeben, welche im Countdown in 1-Sekunden-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 00:00 erreicht ist.

4. Distanz (Entfernung)

In diesem Feld wird die zurückgelegte Strecke angezeigt von 0,0 bis maximal 99,99 km in 0,01-km-Schritten. Alternativ können Sie jedoch eine Strecke vorgeben, welche im Countdown in 0,01-km-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 0,00 erreicht ist.

5. Kilojoule

In diesem Feld werden die verbrauchten Kilojoule angezeigt von 0 bis maximal 9999 in 10-KJ-Schritten. Alternativ können Sie jedoch eine Menge vorgeben, welche im Countdown in 1-KJ-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 0 erreicht ist.

BITTE BEACHTEN SIE:
Diese Werte sind nur Richtwerte und nicht für medizinische Zwecke geeignet.
Bei manchen Fitnessgeräten wird der Verbrauch in Kalorien angezeigt.
Umrechung: 1 Kilokalorie = 4,318 Kilojoule / 1 Kilojoule) 0,239

6. Puls (Herzfrequenz)

Zeigt die gemessene Herzfrequenz (min. 30 bis max. 240 Schläge) an. Umfassen Sie hierzu mit beiden Händen die Handpulssensoren am Lenker oder legen Sie einen handelsüblichen Herzfrequenzsendebrustgurt um. In der LCD Anzeige erscheint nach einigen Sekunden Ihre aktuelle Herzfrequenz.

Genaue Hinweise zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel Puls- und Herfrequenzmessung.

7. KM/H (Geschwindigkeit / Umdrehungen pro Minute)

Zeigt alle 6 Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit in km/h und die Umdrehungen pro Minute (Trittfrequenz) an.

8. Automatischer Durchlauf (Scanfunktion)

Automatischer Durchlauf durch alle Funktionen. Jeder Funktionswert wird für einige Sekunden im Hauptanzeigenfeld angezeigt. Diese Funktion wird nur unmittelbar nach dem Trainingsstart angezeigt. Wollen Sie diese Funktion wegschalten drücken Sie die Taste MODUS.

9. P (Pause Funktion)

Dieses Symbol erscheint in der LCD Anzeige, wenn nicht in die Pedale getreten wird.
Es signalisiert den Pause Modus des Computers.

Mit dem an der Lenkersäule montierten Widerstandsregler können Sie Ihren Tretwiderstand in 8 Stufen regeln.

3. Die Tastatur

Taste: EINSTELLEN

Durch Drücken der Taste EINSTELLEN können Sie die Einstellung der Sollwerte für ZEIT, DISTANZ (Entfernung), KILOJOULE und PULS vornehmen. Weiters benötigen Sie diese Taste zum Voreinstellen von UHRZEIT/DATUM.

Taste: MODUS

Durch Drücken der Taste MODUS können Sie die Funktionen AUTOMATISCHER DURCHLAUF, GESCHWINDIGKEIT, ZEIT, ENTFERNUNG, KILOJOULE und PULS) auswählen und bestätigen.

Taste: ZURÜCKSTELLEN

Durch Drücken der Taste ZURÜCKSTELLEN können Sie die Werte zurücksetzen.

Taste: ERHOLUNG

Diese Funktion zeigt Ihren Herzfrequenzstatus nach dem Training in 6 Stufen an. Die Stufe F1 ist die Beste und F6 die Schlechteste. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNG und halten Sie die Handpuls- Sensoren umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um. Der Computer stoppt dann alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wenn 00:00 erreicht ist, erscheint auf der Computeranzeige Ihr Herzfrequenzstatus in Werten von F1– F6.

RESET (Neustart)
Halten Sie die MODE Taste länger als 2 Sekunden gedrückt, gehen alle Werte, bis auf die Uhrzeit auf der LCD ANZEIGE auf Null zurück.

HINWEIS: Nehmen Sie nach der Trainingseinheit keinen Reset vor, bleiben alle Werte die zum Ende des Trainings angezeigt wurden bis zur nächsten Trainingseinheit gespeichert.

4. Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Auf dem Lenker des Heimtrainers befinden sich die beiden MEGA-Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS Anzeige.

Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio- Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein,so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar) um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

5. Erholungsmessung

Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst, oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um. Der Computer stoppt dann alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wenn 00:00 erreicht ist, erscheint auf der Computeranzeige Ihr Herzfrequenzstatus in Werten von F1 – F6.

Errechnung der Fitnessnote: (=Erholungsfähigkeit Ihrer Herzfrequenzwerte)
[Herzschlag am Ende des Trainings]
[Herzschlag 60 Sekunden nach Drücken der ERHOLUNGSTASTE] = [DIFFERENZ]

Aufgrund dieser Differenz vergibt der Computer die Fitnessnoten F1 – F6. Je höher die Differenz, desto besser ist Ihre Erholung und auch die vom Computer vergebene Fitnessnote. Mit Hilfe der Fitnessnote ist es Ihnen möglich, Ihre Leistungssteigerung zu kontrollieren.

Um die Erholungsmessfunktion zu verlassen oder zu beenden drücken Sie die Taste ERHOLUNG. Somit gelangen Sie wieder zurück in die Hauptanzeige.

6. Beispiel: Voreinstellung von Funktionswerten

1. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer zu starten. Alle Anzeigen zeigen den Wert Null. Im linken oberen Eck sehen Sie das Zeichen P. Das bedeutet, dass nicht in die Pedale getreten wird. Drücken Sie die Taste MODUS.

2. Die kleine Anzeige ZEIT blinkt. Gleichzeitig wird in der großen Anzeige ebenfalls die Zeit angezeigt. Drücken Sie die Taste EINSTELLEN so oft, bis der gewünschte Wert in der Anzeige erscheint.

3. Drücken Sie die Taste MODUS. Jetzt blinkt die kleine Anzeige DISTANZ. In der großen Anzeige sehen Sie nun den Wert 0,00 km. Drücken Sie wieder die Taste EINSTELLEN so oft bis der gewünschte Wert angezeigt wird.

4. Drücken Sie die Taste MODUS. Nun blinkt in der kleinen Anzeige das Feld KILOJOULE. In der großen Anzeige sehen Sie die Zahl 0. Drücken Sie wieder die Taste EINSTELLEN so oft bis der gewünschte Wert erscheint.

5. Nun drücken Sie die MODUS Taste. In der kleinen Anzeige blinkt das Feld PULS. Die große Anzeige zeigt den Wert 0. Hier können Sie einen Pulswert als obere Pulsgrenze eingeben. Drücken Sie solange hintereinander die EINSTELLEN Taste, bis der gewünschte Wert angezeigt wird.

Den für Sie höchst zulässigen Pulswert, müssen Sie bevor Sie mit dem Training beginnen mit Ihrem Arzt absprechen. Diesen Wert dürfen Sie dann keinesfalls überschreiten.

6. Beginnen Sie nun, in die Pedale zu treten. Mit dem Widerstandsregler können Sie den Tretwiderstand in 8 Stufen regeln. Das Zeichen P (durchgestrichen) erlischt, sämtliche Anzeigen beginnen zu zählen. Der Anzeigewert, der als Erstes erreicht wird, löst den Stopp sämtlicher Anzeigen aus. Natürlich ist es sinnvoll, nur einen der Werte (zum Beispiel nur die Zeit) vorzugeben und alle anderen Funktionen ohne Einstellung laufen zu lassen. Wenn Sie das Treten in die Pedale unterbrechen, schaltet der Computer automatisch auf Pause und das Zeichen P (durchgestrichen) erscheint wieder. Jetzt können Sie entweder durch erneutes Treten in die Pedale alle Funktionen starten oder durch längeres Drücken der MODUS Taste oder der ZURÜCKSTELLEN Taste alle Funktionen auf Null stellen. Sie haben nun wiederum die Möglichkeit, neue Werte einzustellen oder Sie beginnen einfach das Treten in die Pedale und die Werte beginnen von Null an zu zählen.

7. Einstellen der Uhrzeit und des Datums

Die Uhrzeit und das Datum können nur unmittelbar nach dem Einlegen der Batterien eingestellt werden.

1. Nach dem Einlegen der Batterien blinkt die Stundenanzeige.

2. Drücken Sie die Taste EINSTELLEN um die Stunden von 0-24 einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, zählen die Stunden schneller vorwärts.

3. Bestätigen Sie Ihre Voreinstellung indem Sie die Taste MODUS drücken.

4. Die Minutenanzeige blinkt.

5. Drücken Sie die Taste EINSTELLEN um die Minuten von 0-59 einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, zählen die Minuten schneller vorwärts.

6. Bestätigen Sie Ihre Voreinstellung indem Sie die MODUS Taste drücken.

7. Die Jahresanzeige blinkt

8. Drücken Sie die Taste EINSTELLEN um die Jahreszahl einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, zählen die Jahre schneller vorwärts.

9. Bestätigen Sie Ihre Einstellung indem Sie die MODUS Taste drücken.

10. Die Monatsanzeige blinkt.

11. Drücken Sie die Taste EINSTELLEN um die Monate 1-12 einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, zählen die Monate schneller vorwärts.

12. Ihre Eingaben bestätigen Sie nun mit der MODUS Taste.

13. Nun blinkt die Tagesanzeige.

14. Drücken Sie die Taste EINSTELLEN um die Tage 1-31 einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, zählen die Tage schneller vorwärts.

15. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der MODUS Taste.

16. Nun schaltet sich der Computer in die Hauptanzeige und Sie können mit dem Training beginnen.

Trainingshinweise

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, **regelmäßigem** Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Vor allem wird die gesamte Beinmuskulatur trainiert. Ebenso wird die Sauerstoff- Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. **Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.**

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Wichtig!

- → Regelmäßiges und langfristiges Training.
- → Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
- → Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
  Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- → Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
- → Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sattelhöhe einzustellen. Diese erreichen Sie, wenn das Bein in der unteren Pedalstellung nicht ganz ausgestreckt ist (siehe EINSTELLEN DER RICHTIGEN SITZPOSITION).
- → Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- → Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im einzelnen:

Gesundheitszone	=	50 – 60 % der MHF
Fettverbrennung	=	60 – 70 % der MHF
Aerobe Zone	=	70 – 80 % der MHF
Anaerobe Zone	=	80 – 90 % der MHF
Warnzone	=	90 –100 % der MHF

Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

Warnzone

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20 – 30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30 – 60 Minuten

Einstellen der richtige Sitzposition

Bild 1: Sitzhöhe:
Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein

Bild 2: Sitzlänge:
Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden. Verwenden Sie hierzu ein Lot. Idealposition: Knie ca. 0-1 cm hinter Pedalachse.

Bild 3: Lenker:
Lösen Sie die T-Schraube etwas und drehen Sie den Lenker in die für Sie bequemste Stellung.
Anschließend die T-Schraube wieder festziehen.

1

2

3

Transport und bewegen des Heimtrainers

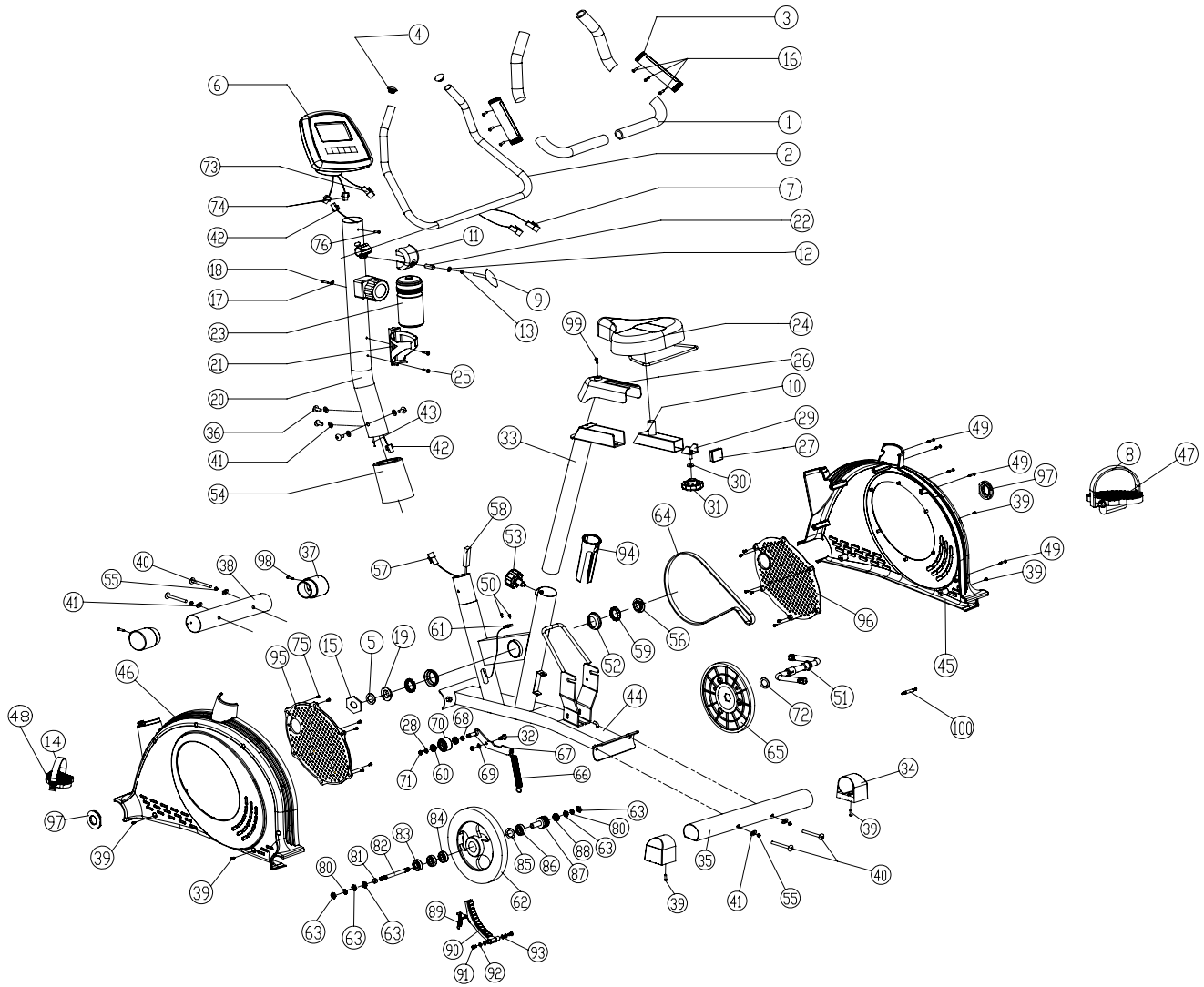
.

Bild 1: Fassen Sie den Heimtrainer am Lenker. Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes.

Bild 2: Kippen Sie nun den Heimtrainer soweit in Ihre Richtung, bis er mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Heimtrainer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie den Heimtrainer wieder vorsichtig auf.

1

2


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Schaumstoffgriff für Lenker (unten)	2
2	Lenker	1
3	Mega-Handpuls-Sensoren	2
4	Abdeckkappe für Lenker	1
5	Unterlegscheibe	1
6	Computer	1
7	Handpulssensorkabel	2
8	Sicherheitsriemen für Pedal (rechts)	1
9	T-Schraube für Lenker	1
10	Schiene zur Vertikalverstellung des Sattels	1
11	Lenkerabdeckung	1
12	Unterlegscheibe für Lenkerfixierung	1
13	Federring für Lenkerfixierung	1
14	Sicherheitsriemen für Pedal (links)	1
15	Mutter für Keilriemen-Führungsrolle	1
16	Schrauben für Handpulssensoren	6
17	Unterlegscheibe	1
18	Schraube	1
19	Stöpsel von Kugellagerset (links)	1
20	Lenkersäule	1
21	Flaschenhalter	1
22	Buchse für T-Schraube	1
23	Trinkflasche	1
24	Sattel	1
25	Schrauben für Trinkflaschenhalter	2
26	Kunststoffabdeckung der Sattelverstellschiene	1
27	quadratische Plastikabdeckung der Sattelverstellschiene	1
28	Buchse für Keilriemenspanner	1
29	Verstellplatte für Sattel	1
30	Unterlegscheibe für Sattelverstellung	1
31	Schraubknopf für horizontale Sattelverstellung	1
32	Schraube für Kugellager	1
33	Sattelstütze	1
34	Abdeckkappe hinterer Standfuß	2
35	Standfuß hinten	1
36	Schraube für Lenkersäule	4
37	Abdeckkappe vorderer Standfuß	2
38	Standfuß vorne	1
39	Schraube für Abdeckkappe Standfuß	2
40	Inbusschraube Standfuß	4

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
41	Unterlegscheibe	8
42	Sensorkabel	1
43	Widerstandsregler (oberer Teil)	1
44	Hauptrahmen	1
45	Seitenabdeckung (rechts)	1
46	Seitenabdeckung (links)	1
47	Pedal (rechts)	1
48	Pedal (links)	1
49	Schrauben für Seitenabdeckung	8
50	Unterlegscheibe	2
51	Kurbel	1
52	Eisenring von Kugellagerset	1
53	Schnellverstellschraube Sattelstütze	1
54	Abdeckung für Lenkersäule	1
55	Federring für Standfüße	4
56	Stöpsel von Kugellagerset (rechts)	1
57	Sensorkabel	1
58	Widerstandsregler (unterer Teil)	1
59	Kugellager	1 Set
60	Unterlegscheibe	1
61	Sensorfixierung	1
62	Schwungscheibe	1
63	Schraube für Kugellager	2
64	Keilriemen	1
65	Keilriemen-Führungsrolle groß	1
66	Feder für Führungsrad	1
67	Welle für Führungsrad	1
68	Unterlegscheibe für Führungsrad	1
69	große Unterlegscheibe für Führungsrad	1
70	Führungsrad mit Kugellager	1
71	Mutter für Führungsrad	1
72	Unterlegscheibe für Führungsrad	1
73	Computerkabel	1
74	Computerkabel	1
75	Unterlegscheibe für Flaschenhalter	1
76	Schraube	1
77	Stiftschlüssel	1
78	Schraubenschlüssel	1
79	Inbusschlüssel	1
	Blisterkarte	1

Service

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist.

Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Schweiz:
RC Sportgeräte Service
Fuchsbühlstr. 6
8580 Amriswill/Thurgau
Tel.: 0 800/11 66 88
swiss@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
COMPUTER		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Batterien fehlen – einlegen
		Batterien leer – neue einlegen
		Batterien falsch eingelegt – richtig einlegen
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen
		Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls	Nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
		Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	Ungeeigneter Brustgurt	Anderen Brustgurt verwenden
		Kabelverbindung überprüfen
		Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen
		Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung Überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Heimtrainers zum Absturz bringen. Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart: Batterien entfernen und anschließend wieder einlegen.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE!

Pflege und Wartung

Pflege

Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Wartung

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung. Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 3 Jahre und beginnt am Tag des Kaufs bzw. am Tag der Übergabe der Ware. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen sind die Vorlage des Kassabons sowie die Ausfüllung der Garantiekarte dringend erforderlich. Bitte bewahren Sie den Kassabon und die Garantiekarte daher auf!

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind, nach Wahl des Herstellers durch Reparatur und Umtausch. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, die durch einen Unfall, durch ein unvorhergesehenes Ereignis (z. B. Blitz, Wasser, Feuer etc.), unsachgemäße Benützung oder Transport, Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften oder durch sonstige unsachgemäße Bearbeitung oder Veränderung verursacht wurden. Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät zwecks Reparatur an die Servicestelle zu senden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unsere Service Hotline.

Firma und Sitz des Verkäufers:	ALDI SUISSE AG • Postfach 150 • CH-8423 Embrach-Embraport
Serviceadresse(n):	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil / Thurgau
Hotline:	0800 / 116688 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr)
Email:Schweiz:	swiss@rc-sportgeraete.de
Vertrieb für Schweiz:	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH • Watzmannstr. 1 D-83417 Kirchanschöring
Produktbezeichnung:	Circular H10 Magnetheimtrainer
Produkt-/Herstellerkennzeichnungsnummer:	33362
Artikelnummer:	14276
Aktionszeitraum:	01/2010

Fehlerbeschreibung: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Name des Käufers: . . . . . .

PLZ/Ort: . . . . . Straße: . . . . . .

Tel.Nr./Email: . . . . . .

Unterschrift: . . . . . .

Généralités

Consignes de sécurité 30
Emballage 30
Elimination des déchets 30

Appareil d'entraînement

Equipement 31
Liste des pièces 32/33
Petites pièces 34

Montage en 7 étapes

1. Vérification du contenu de l'emballage 35
2. Montage des stabilisateurs avant et arrière 36
3. Montage des pédales 37
4. Montage de la selle et du support de selle 38
5. Montage de la tige du guidon 39
6. Montage de l'ordinateur et du guidon 40
7. Montage du porte-gourde 41

Ordinateur

1. Mise en service 42
2. Ecran LED et fonctions de l'ordinateur 43/44
3. Clavier/mesure du pouls 45
   Réinitialisation (redémarrage 45
4. Mesure de la fréquence cardiaque 45
5. Mesure de la récupération 45
6. Exemple 46
7. Réglage de l'heure et de la date 46

Consignes d'entraînement

..... 47/48

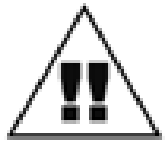
Informations complémentaires

Réglage de la position assise correcte 49
Transport et déplacement du vélo d'appartement 49
Liste des pièces de rechang 50/51
Service 52
Détection des pannes 52
Entretien et maintenance 52
Garantie/Carte de Garantie 53

REMARQUE : sous réserve d'erreurs et de modifications !

REMARQUE
Attire l'attention du lecteur du présent manuel d'utilisation sur des informations et remarques importantes.

AVERTISSEMENT
Contient des informations importantes permettant d'éviter les dommages matériels sur l'appareil.



ATTENTION
Contient des informations essentielles permettant d'éviter les dommages corporels (blessures).

Consignes de sécurité

Le présent appareil d'entraînement est destiné uniquement à une utilisation privée dans le domaine domestique. L'appareil répond aux exigences de la norme DIN EN 957-1/5, classe HC et a été certifié. Selon cette norme, l'appareil est conçu pour une charge continue maximale de 150 kg. Le marquage CE se rapporte à la compatibilité électromagnétique CEM (directives 2004/108/EG). En cas d'utilisation non conforme de cet appareil (p. ex. entraînement excessif, mouvements saccadés sans échauffement préalable, mauvais réglages etc.), l'apparition de risques pour la santé ne peut être exclue.
Avant de commencer l'entraînement, il est conseillé de faire faire par votre médecin traitant un check santé afin de déceler d'éventuels problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques.
L'appareil d'entraînement n'est pas adapté pour les personnes devant porter un pacemaker ou tout autre implant médical.

Emballage

Matériaux recyclables respectant l'environnement :

- Emballage extérieur en carton
- Pièces moulées en polystyrène expansé (PS) sans CFC
- Films et sacs plastique en polyéthylène (PE)
- Bandes de serrage en polypropylène (PP)

Elimination des déchets

Veuillez respecter les règles d'élimination des déchets en vigueur sur le lieu d'utilisation de l'appareil.

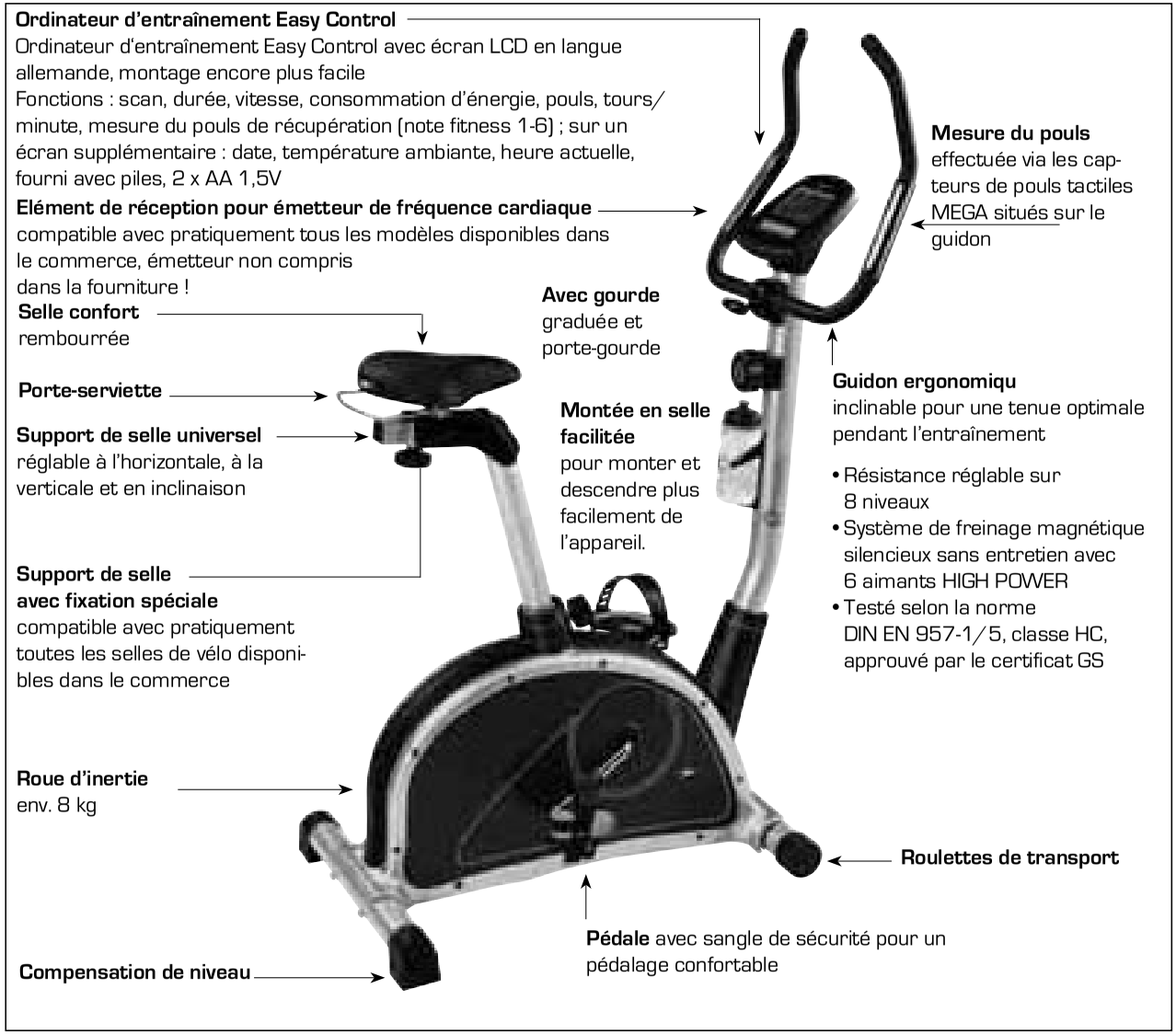
Pour éviter tout accident et endommagement de l'appareil, nous vous prions de respecter les consignes suivantes :

- Cet appareil est un appareil d'entraînement à vitesse variable de la catégorie HC et ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques.
- L'appareil ne doit pas être installé dans une pièce dont l'accès ne peut être contrôlé.
- Avant la mise en service de l'appareil, il est impératif de lire méticuleusement le manuel d'utilisation.
- Veillez à monter le vélo d'appartement sur un sol stable et plane et veillez à ce qu'il y ait assez d'espace libre (au moins 1 m) de tous les côtes. Assurez-vous que l'appareil est bien stable.
- Ne montez pas debout ni sur la selle ni sur aucune autre partie du vélo d'appartement.
- Respectez impérativement la profondeur minimale d'introduction du support de selle.
- Un entraînement excessif ou de mauvaise qualité peut mettre en danger votre santé.
- Le levier ainsi que les autres mécanismes de réglage de l'appareil ne doivent pas entraver la liberté de mouvement pendant l'entraînement.
- Pour votre propre sécurité, contrôlez régulièrement si l'appareil présente des dommages ou traces d'usure. Les pièces défectueuses comme les pièces de jonction doivent être remplacées immédiatement. L'appareil ne doit alors plus être utilisé jusqu'à sa remise en état.
- Vérifiez régulièrement que les vis et écrous ne sont pas desserrés.
- Eviter d'exposer l'appareil à des températures élevées, de l'humidité ou des projections d'eau.
- La résistance de votre vélo d'appartement peut être réglée à l'aide du bouton de freinage se situant sur le guidon.
- L'ordinateur s'arrête automatiquement dès que les pédales ne sont plus actionnées.
- Les enfants ne doivent être initiés à l'entraînement sur le vélo d'appartement que s'ils présentent un développement physique et mental adéquat.
- Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas des jouets.
- Les manuels de montage, d'utilisation et d'entraînement sont également nécessaires pour commander des pièces de rechange.
- Si vous céder cet appareil à une tierce personne, prière de lui remettre le manuel d'utilisation.
- Il incombe à chaque propriétaire d'informer toutes les autres personnes utilisant l'appareil sur les dangers éventuels.
- Le présent appareil a été conçu pour une utilisation domestique et ne doit être utilisé que dans des pièces fermées (pas en extérieur).
- Afin de ne pas endommager le revêtement de sol, placez l'appareil sur un tapis résistant.
- Ne transportez jamais l'appareil seul.
- Pour démonter l'appareil, procédez en sens inverse des étapes décrites dans le présent manuel.
- L'appareil ne doit être utilisé que pour la destination mentionnée dans le présent manuel.
- Ne jamais fermer les yeux pendant l'utilisation de l'appareil

Gourde

- Veuillez maintenir la gourde hors de portée des bébés et enfants en bas âge en raison du capuchon amovible (risque d'étouffement) !
- Notez que l'embout de la gourde peut être retiré à des fins de nettoyage et qu'il peut donc se détacher s'il est soumis à une certaine force de traction

Equipement du Circular H10


Ordinateur d'entraînement Easy Control
Ordinateur d'entraînement Easy Control avec écran LCD en langue allemande, montage encore plus facile
Fonctions : scan, durée, vitesse, consommation d'énergie, pouls, tours/minute, mesure du pouls de récupération (note fitness 1-6) ; sur un écran supplémentaire : date, température ambiante, heure actuelle, fourni avec piles, 2 x AA 1,5V
Elément de réception pour émetteur de fréquence cardiaque compatible avec pratiquement tous les modèles disponibles dans le commerce, émetteur non compris dans la fourniture !
Mesure du pouls effectuée via les capteurs de pouls tactiles MEGA situés sur le guidon
Selle confort rembourrée
Avec gourde graduée et porte-gourde
Porte-serviette
Support de selle universel réglable à l'horizontale, à la verticale et en inclinaison
Montée en selle facilitée pour monter et descendre plus facilement de l'appareil.
Guidon ergonomiqu inclinable pour une tenue optimale pendant l'entraînement
• Résistance réglable sur 8 niveaux
• Système de freinage magnétique silencieux sans entretien avec 6 aimants HIGH POWER
• Testé selon la norme DIN EN 957-1/5, classe HC, approuvé par le certificat GS
Support de selle avec fixation spéciale compatible avec pratiquement toutes les selles de vélo disponibles dans le commerce
Roue d'inertie env. 8 kg
Roulettes de transport
Pédale avec sangle de sécurité pour un pédalage confortable
Compensation de niveau

Etendue de la livraison

- Pièces détachées selon la liste de pièces
- Outil de montage
- Manuel de montage, d'utilisation et d'entraînement
- CD-ROM

Important !

Avant la mise en service de votre appareil, lisez attentivement les manuels de montage, d'utilisation et d'entraînement – notamment les consignes de sécurité. Vous pourrez alors utiliser sans risque toutes les fonctions disponibles. Si vous cédez l'appareil à une personne tierce, veuillez lui remettre également le manuel de montage et d'entraînement.

Contact

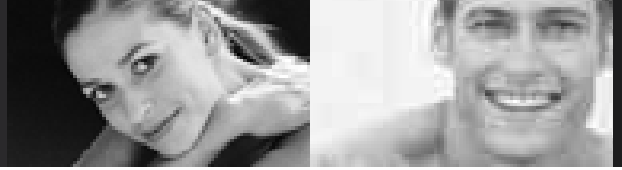
Si vous avez des questions de nature technique ou des suggestions concernant le présent appareil, veuillez vous adresser par téléphone à notre service après-vente ou envoyez-nous un e-mail. .

- Téléphone: 0800/ 116688 (Lundi – Vendredi 8.°°–17.°° heures)
- E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

- Commande de pièces de rechange : indiquez impérativement la désignation précise de l'appareil ainsi que son numéro de référence.
- Désignation de l'appareil :

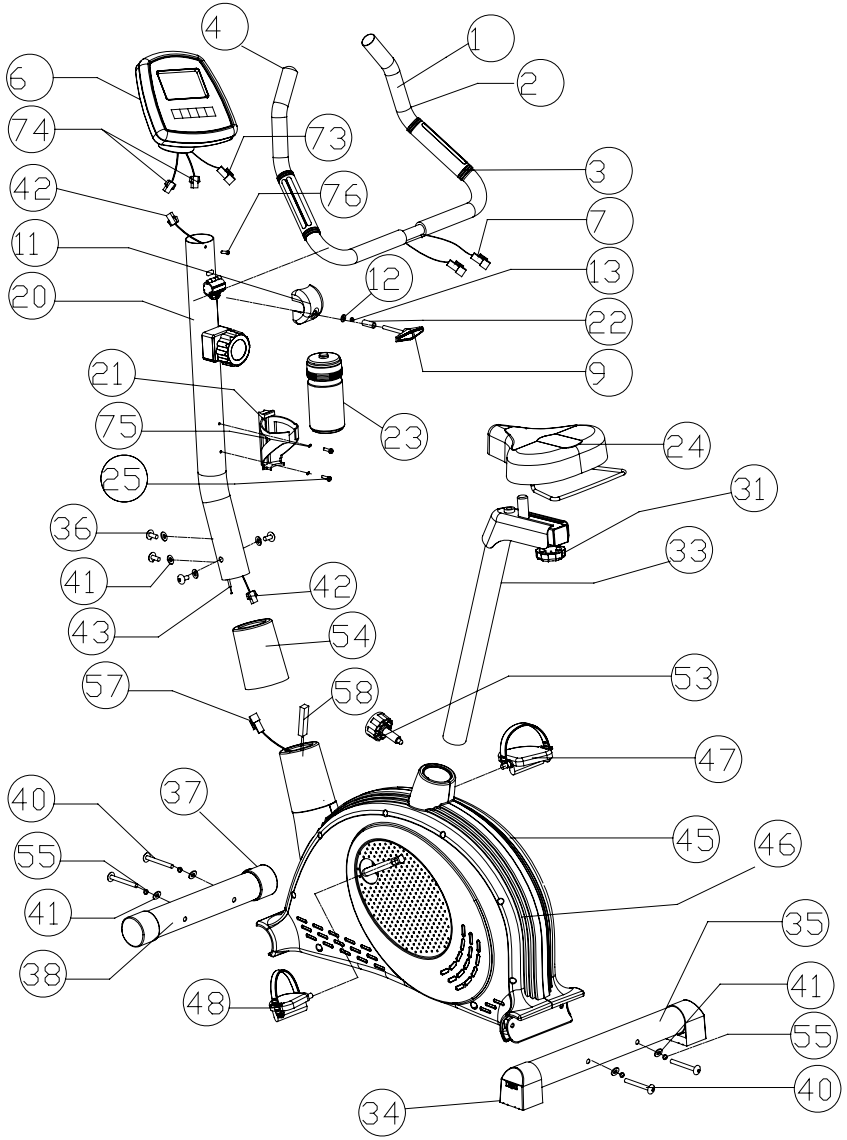
  Vélo d'appartement magnétique Circular H10

  N° de réf. : 33362 • Code action : 01/2010



Pièces

Avant de commencer le montage, veuillez vous familiariser le dessin représenté ci-dessus ainsi qu'avec les pièces détachées.



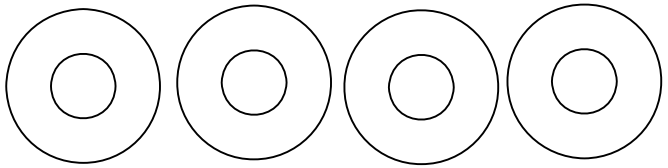
Liste des pièces

N°	Désignation	Nombre	N°	Désignation	Nombre
1	Poignée en mousse pour le guidon (inférieure	2	54	Cache pour tige de guidon	1
2	Guidon	1	55	Rondelle élastique pour stabilisateurs	4
3	Capteur de pouls tactile Mega	2	57	Câble pour capteur	1
4	Capuchon pour guidon	2	58	Régulateur de résistance (partie inférieure)	1
6	Ordinateur	1	73	Câble pour ordinateur (femelle)	1
7	Câble pour capteurs de pouls tactile	2	74	Câble pour ordinateur (mâle)	1
9	Vis en T pour guidon	1	75	Rondelle pour porte-gourde	1
11	Cache pour tige de guidon	1	76	Vis	1
12	Rondelle pour fixation du guidon	1			
13	Rondelle élastique pour fixation du guidon	1			
20	Tige de guidon	1			
21	Porte-gourde	1			
22	Douille pour vis en T	1			
23	Gourde	1			
24	Selle	1			
25	Vis pour porte-gourde	1			
31	Bouton moleté pour réglage horizontal de la selle	1			
33	Support de selle	1			
34	Cache pour le stabilisateur arrière	2			
35	Stabilisateur arrière	1			
36	Vis pour tige du guidon	4			
37	Cache pour le stabilisateur avant	2			
38	Stabilisateur avant	1			
40	Vis à six pans creux pour stabilisateur	4			
41	Rondelle	8			
42	Câble pour capteur	1			
43	Régulateur de résistance (partie supérieure)	1			
45	Cache latéral (droit)	1			
46	Cache latéral (gauche)	1			
47	Pédale (droite)	1			
48	Pédale (gauche)	1			
53	Vis de réglage rapide support de selle	1			

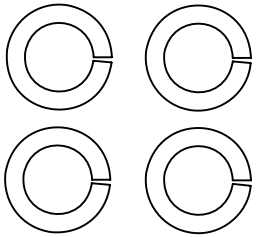
PETITES PIECES

VELO D'APPARTEMENT MAGNÉTIQUE CIRCULAR H10

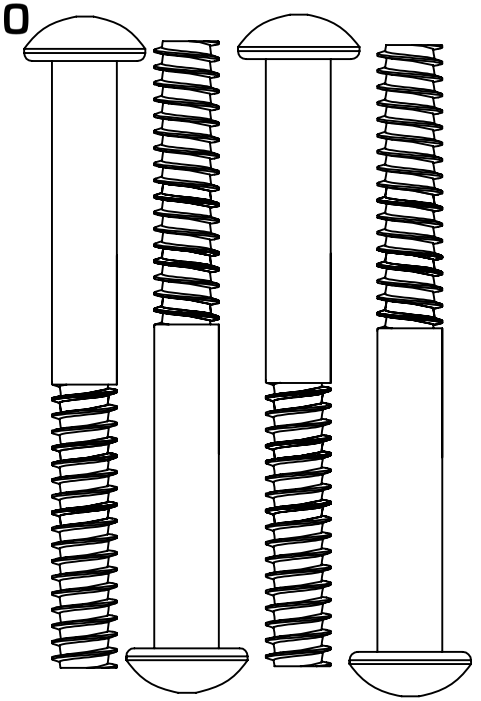
Sur cette page sont représentées toutes les petites pièces (vis, rondelles, écrous et outils) dont vous avez besoin pour monter votre vélo d'appartement. Toutes ces pièces sont jointes au carton, dans un emballage plastique séparé.



(41) Rondelle bombées pour stabilisateur – 4 pces



(55) Rondelle élastique pour stabilisateur – 4 pces

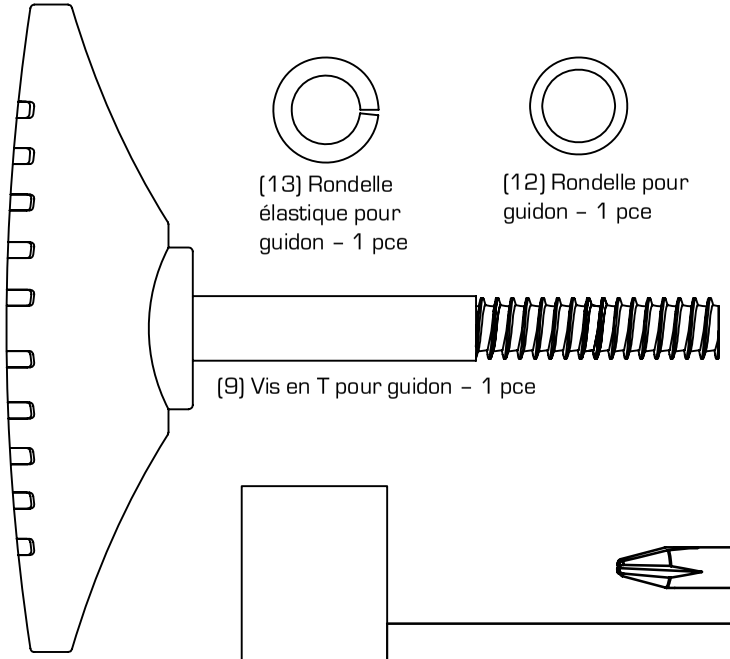


(40) Vis à six pans creux pour stabilisateur – 4 pces

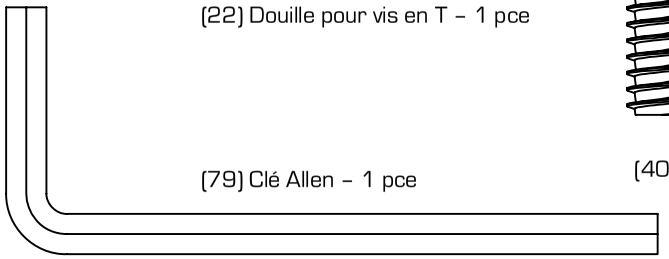
(13) Rondelle élastique pour guidon – 1 pce

(12) Rondelle pour guidon – 1 pce

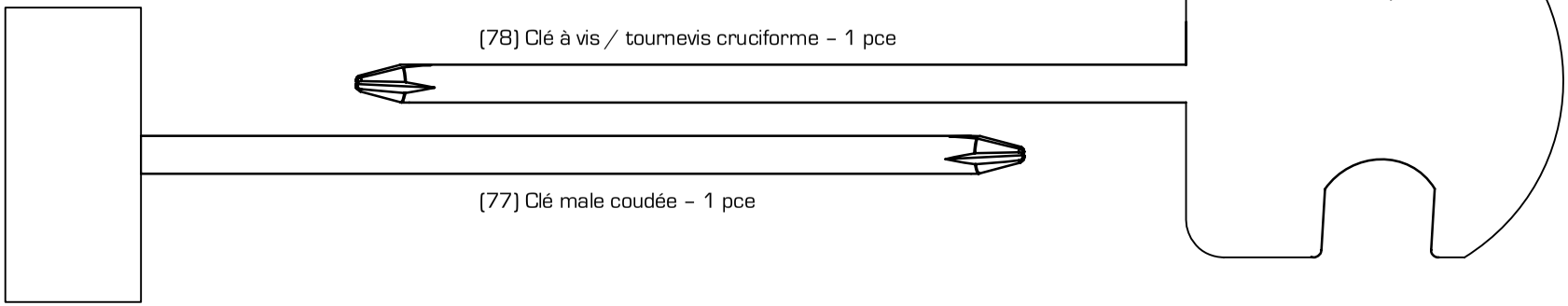
(22) Douille pour vis en T – 1 pce



(9) Vis en T pour guidon – 1 pce



(79) Clé Allen – 1 pce



(78) Clé à vis / tournevis cruciforme – 1 pce

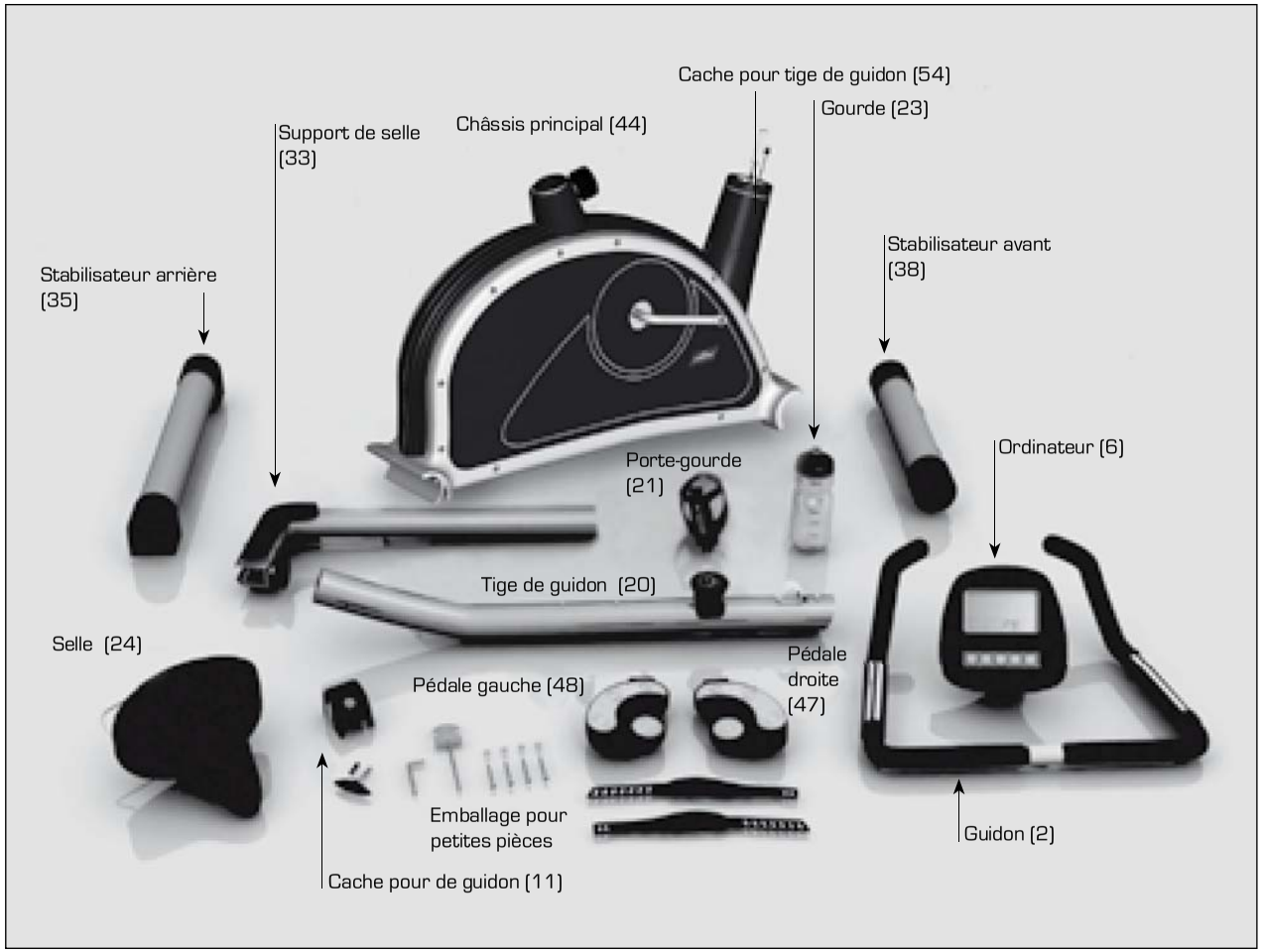
(77) Clé male coudée – 1 pce

1. Vérification du contenu de l'emballage

Pour faciliter tant que possible le montage de votre vélo d'appartement, nous avons préassemblé les pièces principales. Avant d'assembler l'appareil, veuillez lire attentivement le manuel de montage et effectuer étape par étape le montage comme décrit.

Montage

- Déballez les différentes pièces et posez-les, les unes à côté des autres, sur le sol.
- Posez le châssis de base sur une surface plane et veillez à ce qu'il soit stable.
- Veillez, lors de l'assemblage, à disposer de suffisamment d'espace libre (au moins 1 m) de tous les côtes.



2. Montage des stabilisateurs avant et arrière

Fig. 1-2 : Prenez le stabilisateur avant (38) avec les roulettes de transport intégrées et vissez-le sur le châssis principal (44) à l'aide de deux rondelles élastiques (55), deux rondelles bombées (41) et deux vis à six pans creux (41).

Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!

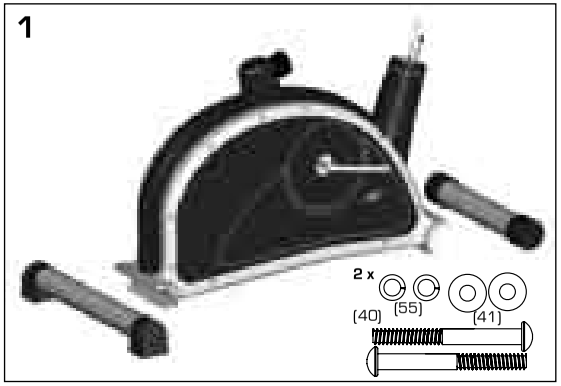
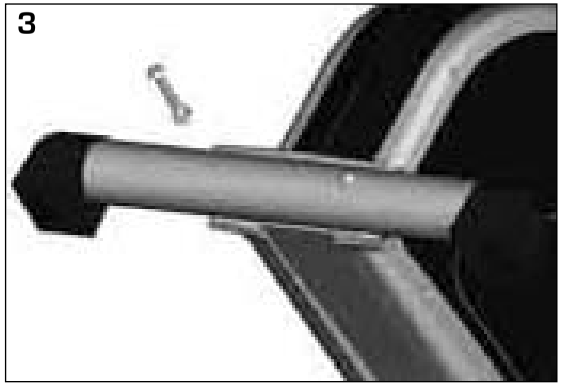
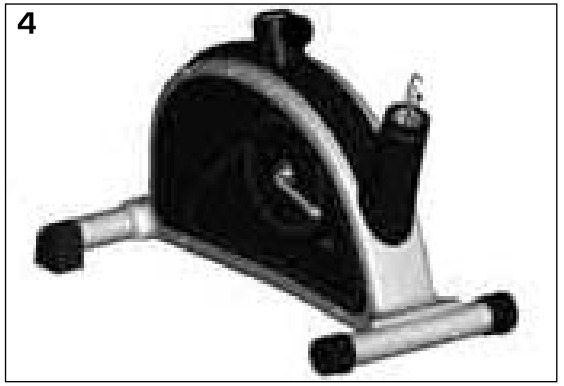


Fig. 3-4 : Prenez le stabilisateur arrière (35) avec le compensateur de niveau intégré et vissez-le sur le châssis principal (44) à l'aide de deux rondelles élastiques (55), deux rondelles bombées (41) et deux vis à six pans creux (41).

En tournant les roues de réglage en hauteur situées au niveau des caches pour stabilisateur arrière, vous pouvez adapter votre vélo d'appartement facilement aux irrégularités du sol.





3. Montage des pédales

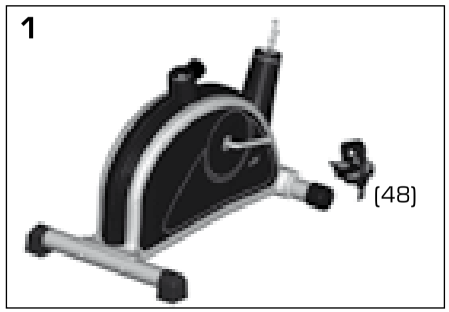
Fig. 1 : Position initiale.

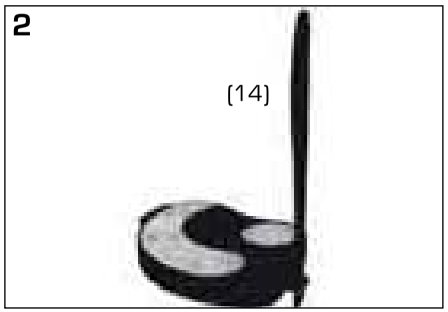
Fig. 2-3 : Fixez la sangle de sécurité D (8) sur la pédale droite (47) et la sangle de sécurité G (14) sur la pédale gauche (48).

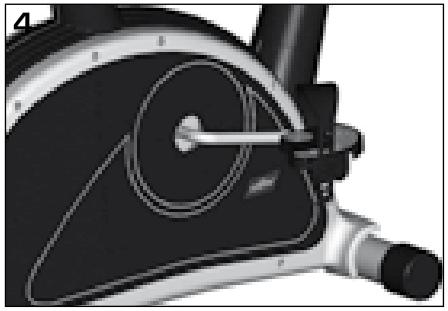
Réglez les sangles de sécurité de telle manière à ce qu'elles ne serrent pas pendant le pédalage mais qu'elles offrent tout de même une tenue idéale.

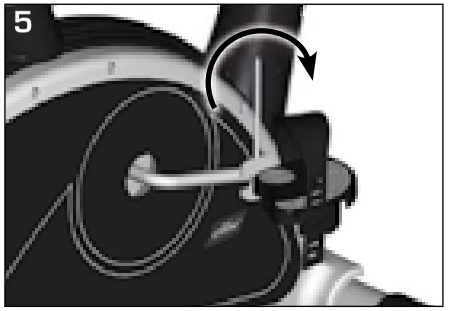
Fig. 4-5 : Vissez la pédale droite (47) dans le sens des aiguilles d'une montre sur la manivelle de droite. Vissez la pédale gauche (48) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur la manivelle gauche.

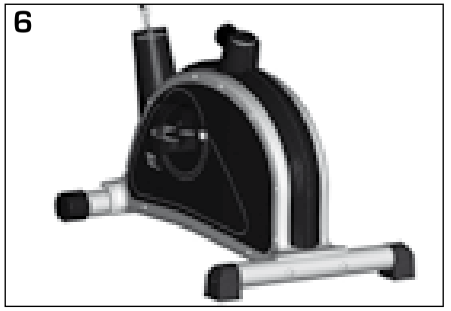
Fig. 6 : Position finale.











4. Montage de la selle et du support de selle

Fig. 1 : Position initiale.

Fig. 2 : Montez la vis de réglage rapide (53) en l'insérant légèrement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans le cadre principal (44).

Fig. 3-4 : Tirez légèrement le bouton de la vis de réglage rapide (53) afin que le support de selle (33) puisse s'insérer lentement dans le cadre principal (44). Dès que le support de selle (33) s'enclenche, serrez la vis de réglage rapide (53) en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

A l'aide de la vis de réglage rapide, vous pouvez définir après le montage de la selle (24) la hauteur d'assise souhaitée. Le réglage de la selle de votre vélo à la hauteur idéale est décrit dans le manuel d'entraînement

Le support de selle ne doit pas sortir plus loin que le repère max.

Fig. 5 : Fixez maintenant la selle (24) sur la glissière pour selle (10).

Veillez bien serrer les vis afin que la selle ne puisse basculer pendant l'entraînement.

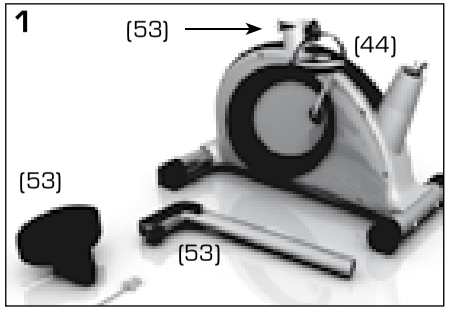
1. Pour régler correctement la selle à l'horizontale, utilisez un niveau à bulle normal (non compris dans la livraison).

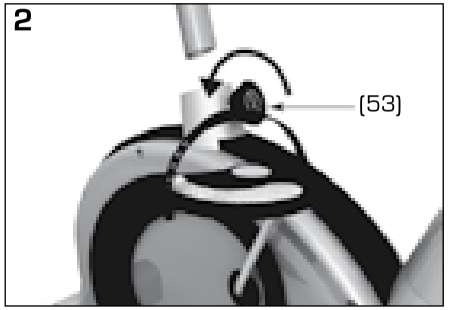
2. A l'aide du bouton moleté (31), vous pouvez choisir la position de selle horizontale la plus confortable pour vous. Vous trouverez de plus amples informations sur le réglage optimal de la position assise au chapitre « Réglage de la position assise ».

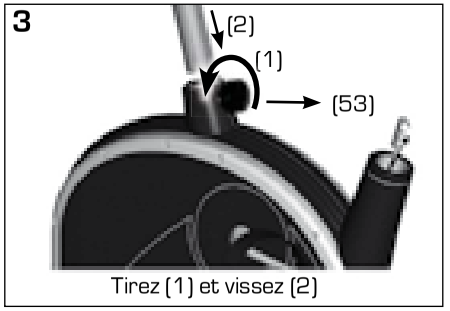
3. Votre selle dispose d'une fixation dite « universelle » et peut donc être échangée sans aucun problème contre tout autre selle de vélo disponible dans le commerce.

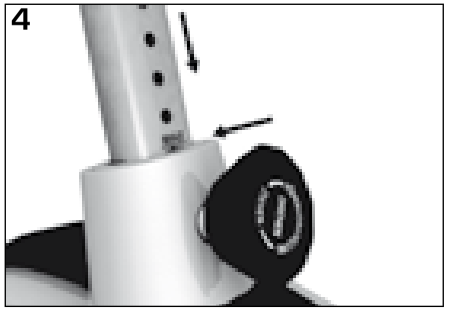
4. Pendant l'entraînement, vous pouvez conserver votre serviette sur le porte-serviette prévu à cet effet.

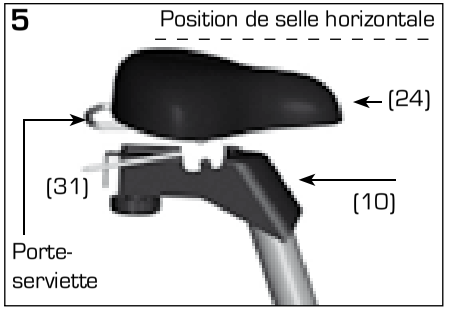
Fig. 6 : Position finale











5. Montage de la tige du guidon

Fig. 1 : Position initiale.

Fig. 2 : Retirez du châssis principal (44) les quatre vis à six pans creux (36) ainsi que les quatre rondelles bombées (41) prémontées.

Fig. 3 : Retirez la tige de guidon (20) et placez le cache (54) de la tige de guidon (20). Approchez ensuite la tige de guidon du châssis principal (44)

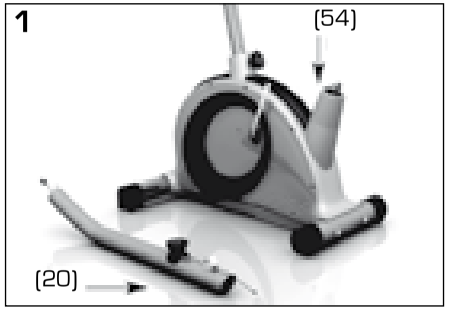
Fig. 4 : Passez le régulateur de résistance sur le niveau 8.

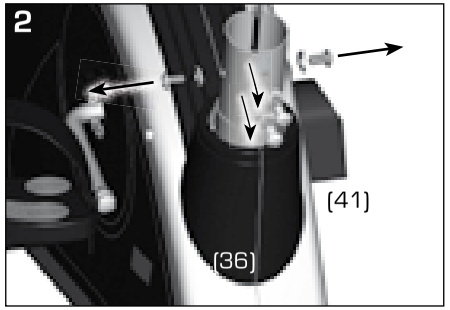
Fig. 5 : Reliez le câble du capteur supérieur (42) au câble du capteur inférieur (57) puis raccordez le câble de résistance supérieur (43) au câble de résistance inférieur (58).

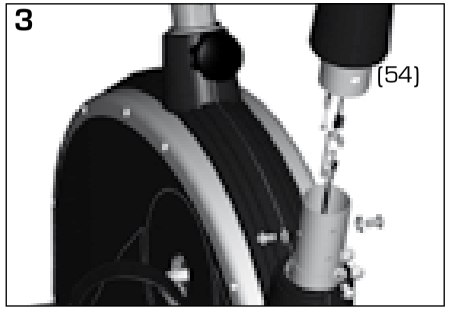
Fig. 6 : Insérez la tige de guidon (20) dans le châssis principal (44). Fixez maintenant la tige de guidon (20) au châssis principal (44) à l'aide de quatre vis à six pans creux (36) et de quatre rondelles bombées (41).

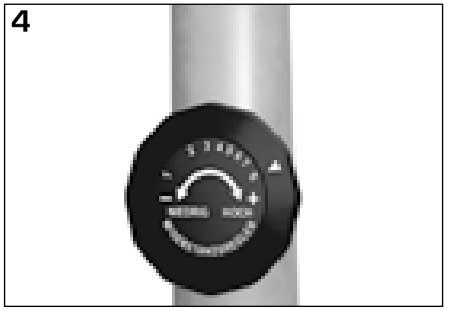
Remettez le cache (54) de la tige de guidon (20) en position.

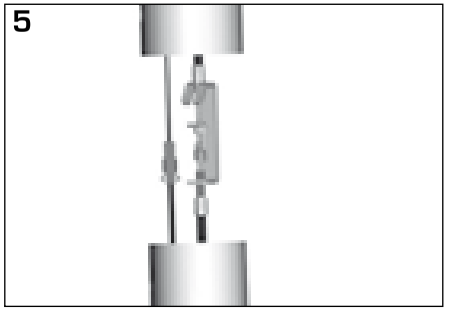
Fig. 7 : Position finale.

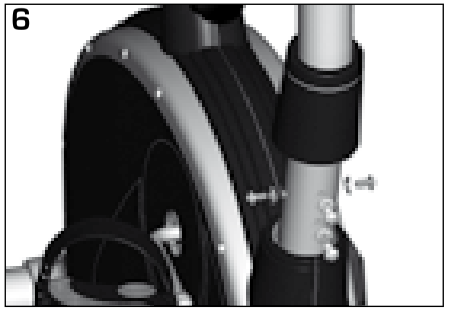












1. Veillez à ce que la connexion entre les câbles soit correcte. Si ce n'est pas le cas, aucune transmission vers l'ordinateur (6) ne pourra avoir lieu. La connexion entre les câbles doit se trouver à l'intérieur du châssis et ne doit en aucun cas dépasser sous risque d'endommager le câble lors de l'assemblage des pièces.

2. Si la tige de guidon (20) ne vous paraît pas droite, veuillez desserrer la vis à six pans creux (36), redressez la tige puis resserrez la vis à six pans creux (36).

6. Montage de l'ordinateur et du guidon

Fig. 1 : Position initiale.

Fig. 2 : Devissez les vis prémontées (76) de la tige de guidon.

Approchez le guidon du système de fixation pour guidon.

Faites d'abord passer les deux câbles du capteur de pouls tactile (7) à travers l'ouverture située au-dessus du système de fixation du guidon puis sortez-les, avec le câble du capteur (42), hors de la tige de guidon.

Fig. 3 : Connectez les deux capteurs de pouls tactiles (7) sortant de la tige du guidon avec les câbles pour capteurs de pouls tactiles (74) de l'ordinateur. Reliez ensuite le câble de l'ordinateur (42) sortant de la tige de guidon avec le câble pour ordinateur (73) de l'ordinateur.

Veillez à ce que la connexion entre les câbles soit correcte. Si ce n'est pas le cas, aucune transmission vers l'ordinateur (6) ne pourra avoir lieu.

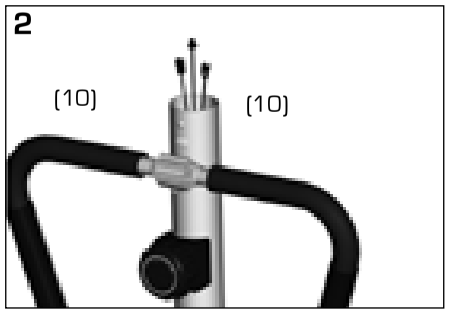
Fig. 4 : Montez maintenant l'ordinateur (6) sur la tige de guidon et fixez-le à l'aide des vis (76).

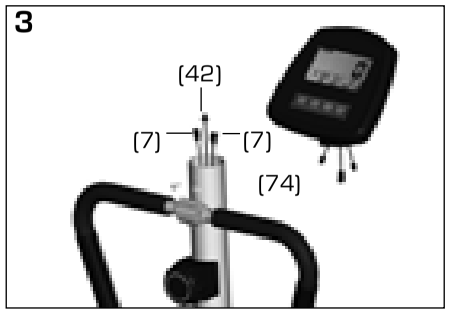
Fig. 5 : Ouvrez le compartiment à piles et insérez les deux piles. Refermez le compartiment et vérifiez le bon fonctionnement de l'ordinateur. .

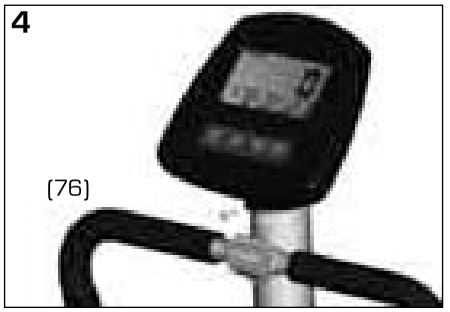
Fig. 6 : Insérez maintenant la rondelle noire (13), la rondelle élastique noire (12) ainsi que la douille noire (22) sur la vis en T.

Fig. 7 : Insérez la vis en T à travers l'orifice du cache en plastique (11) dans le trou prévu à cet effet sur le système de fixation du guidon et vissez-la.

Fig. 8 : Position finale.

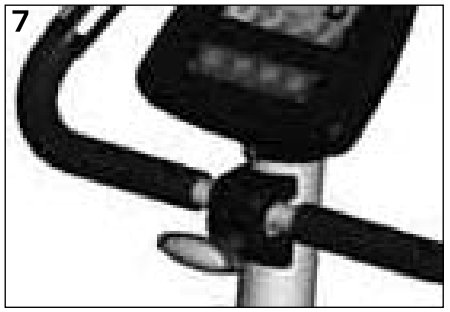






Retirez les piles de leur compartiment si elles sont vides ou si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période.

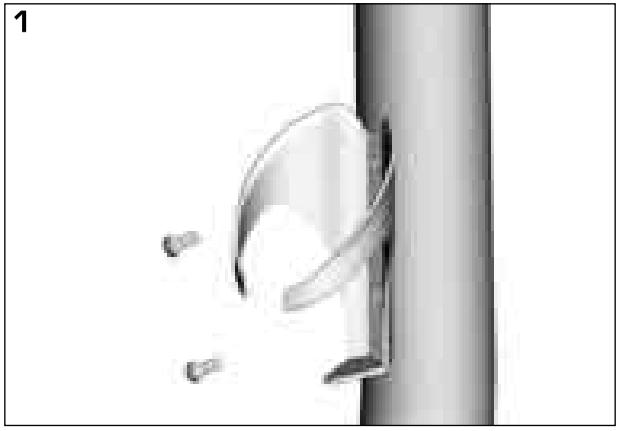
Les piles sont des déchets toxiques devant être éliminés dans le respect de la réglementation en vigueur. Les commerces vendant des piles ainsi que les déchetteries publiques mettent à disposition des clients des conteneurs de récupération des piles. Les piles présentent un danger d'étouffement.
En cas d'ingestion, veuillez consulter un médecin.

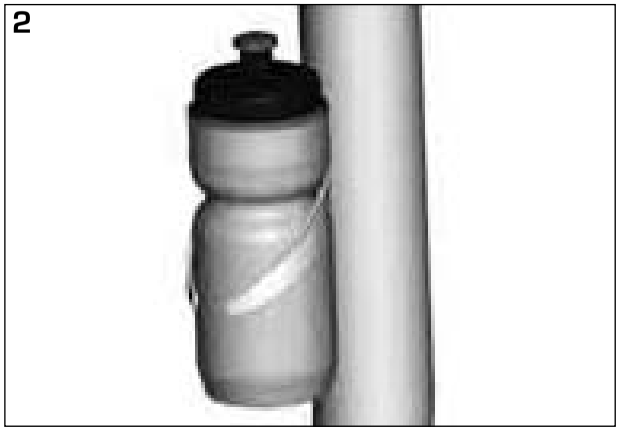


7. Montage du porte-gourde

Fig. 1 : Retirez de la tige de guidon les deux vis à six pans creux (25) ainsi que les rondelles (75) prémontées. .

Fixez maintenant le porte-gourde (21) sur la tige de guidon (20) à l'aide des deux rondelles et des vis à six pans creux (25).





Contrôle final :

- Pour transporter le vélo d'appartement, utilisez les roulettes de transport se trouvant sous le stabilisateur avant.
- Contrôlez une nouvelle fois que tous les assemblages vissés sont bien serrés et en bon état.
- L'appareil est maintenant assemblé et prêt à l'emploi.
- Nous souhaitons beaucoup de plaisir et bien du succès pour votre entraînement.

1. Mise en service

→ Veillez, lors de la mise en place de votre appareil, à disposer d'un espace libre suffisant de tous les côtés (au moins 1 m vers l'arrière et 1 m de chaque côté).

→ L'ordinateur ne possède pas d'interrupteur MARCHE/ARRET.

→ L'ordinateur se trouve en position de veille. Si des piles sont insérées dans le compartiment prévu à cet effet, la température ambiante ainsi que l'heure sont affichées en état de veille. .

→ Pour allumer l'ordinateur, vous avez deux possibilités :

Possibilité 1 : actionner les pédales.
Possibilité 2 : actionner une touche quelconque.

Eteindre l'ordinateur : si l'appareil n'est plus utilisé pendant env. 3 minutes, l'ordinateur passe automatiquement en mode veille et affiche l'heure préréglée ainsi que la température ambiante.

→ L'ordinateur de votre vélo d'appartement fonctionne avec deux piles 1,5 V AA

→ Les piles doivent être insérées dans le compartiment à piles situé au dos de l'ordinateur.

→ Les piles doivent être éliminées dans le respect de la réglementation en vigueur. Les commerces vendant des piles ainsi que les déchetteries publiques mettent à disposition des clients des conteneurs de récupération des piles. Les piles présentent un danger d'étouffement. En cas d'ingestion, veuillez consulter un médecin.

→ Retirez les piles de leur compartiment si elles sont vides ou si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période.

2. Ecran LCD et fonctions de l'ordinateur

Fonction	Valeur d'affichage max.	Préréglage des valeurs	Les valeurs restent enregistrées tant qu'elles ne sont pas réinitialisées
Température	-9 bis +50°C	Impossible	Non
Heure	00:00 - 23:59	00:00 - 23:59 in par pas de 1 minute	Oui (j'usqu'au retrait des piles)
Tours/minute	0 - 999	Impossible	Non
Vitesse	0.0 - 99.9	Impossible	Non
Durée	0:00 - 99:59	00:00 - 99:00 par pas de 1 minute	Oui
Distance	0.00 - 99.99	00:00 - 99:50 in par pas de 0,5	Oui
Kilojoule	0 - 9999	0 - 9990 in par pas de 10	Oui
Pouls (fréquence cardiaque)	40 - 240	72 - 240 i par pas de 1	Oui
Récupération	F 1 - 6 (note fitness)	Impossible	Non

9. P – FONCTION PAUSE
8. AFFICHAGE PAR ALTERNANCE

7. KM/H 3. DURÉE 4. DISTANCE 5. KILOJOULES 6. POULS

(tous/minute)

2. DATE/HEURE 1. TEMPÉRATURE

1. Température

Si l'appareil n'est plus utilisé pendant env. 3 minutes, l'écran principal passe à l'affichage de la température et de l'heure. La température est indiquée en °C.

2. Heure

L'ordinateur affiche l'heure actuelle.
Si l'appareil n'est plus utilisé pendant env. 3 minutes, l'écran principal passe à l'affichage de la température et de l'heure. La température est indiquée en °C.

3. Durée de l'entraînement

Ce champ permet d'afficher la durée d'entraînement écoulée de 00:00 à max. 99:59 (minutes:secondes) par pas de 1 seconde. Vous pouvez également prédéfinir une durée qui s'écoulera à rebours par pas de 1 seconde. Un signal acoustique vous indiquera alors une fois la valeur 00:00 atteinte.

4. Distance

Ce champ permet d'afficher la distance parcourue de 0,0 à max. 99:99 km par pas de 0,01 km. Vous pouvez également prédéfinir une distance qui s'écoulera à rebours par pas de 0,01 km. Un signal acoustique vous indiquera alors une fois la valeur 0,0 km atteinte.

5. Kilojoules

Ce champ permet d'afficher les kilojoules brûlés de 0 à max. 9999 par pas de 10 KJ. Vous pouvez également prédéfinir une quantité de kilojoules qui s'écoulera à rebours par pas de 1 KJ. Un signal acoustique vous indiquera alors une fois la valeur 0 atteinte.

NOTEZ :
Ces valeurs ne sont que des valeurs indicatives et non pas des indications médicales. Certains appareils affichent l'énergie consommée en calories.
Conversion : 1 kilocalorie = 4,318 kilojoules/1 joule = 0,239 calorie

6. Pouls (fréquence cardiaque)

Ce champ permet d'afficher la fréquence cardiaque mesurée (de 30 min. à 240 battements max.). Pour effectuer cette mesure, posez vos mains sur les capteurs de pouls tactiles situés sur le guidon ou attachez autour de votre thorax une ceinture télémétrique en vente dans le commerce. Après quelques secondes, votre fréquence cardiaque s'affiche sur l'écran LCD.

Vous trouverez de plus amples informations sur le thème de la mesure du pouls au chapitre relatif à la mesure du pouls et de la fréquence cardiaque.

7. KM/H (vitesse / tours par minute)

Ce champ affiche par alternance de 6 secondes la vitesse actuelle en km/h et les tours/minutes (fréquence de pédalage).

8. Affichage par alternance (fonction scan)

Ce champ permet l'affichage par alternance de toutes les fonctions. Chaque valeur apparaît sur l'écran principal pendant quelques secondes. Cette fonction n'est disponible qu'au début de l'entraînement. Si vous désirez l'arrêter, pressez la touche MODE [MODUS].

9. P (fonction Pause)

Ce symbole apparaît sur l'écran principal dès que les pédales ne sont plus actionnées. Il signalise que l'ordinateur est passé en mode pause.

Grâce au régulateur de résistance monté sur la tige de guidon, vous pouvez régler la résistance de pédalage sur 8 niveaux différents.

3. Clavier

Touche : REGLAGE [EINSTELLEN]

En appuyant sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN], vous pouvez effectuer le réglage des valeurs de consigne pour la DUREE [ZEIT], la DISTANCE [DISTANZ], les KILOJOULES [KILOJOULE] et le POULS [PULS]. Cette touche sert également au réglage de l'HEURE/DATE [UHRZEIT/DATUM].

Touche : MODE [MODUS]

L'actionnement de la touche MODE [MODUS], vous permet de sélectionner et de confirmer les fonctions AFFICHAGE PAR ALTERNANCE [AUTOMATISCHER DURCHLAUF], VITESSE [GESCHWINDIGKEIT], DUREE [ZEIT], DISTANCE [DISTANZ], KILOJOULES [KILOJOULE] et POULS [PULS].

Touche : REINITIALISATION [ZURÜCKSTELLEN]

L'actionnement de la touche REINITIALISATION [ZURÜCKSETZEN], vous permet de réinitialiser les valeurs.

Touche : RECUPERATION [ERHOLUNG]

Cette fonction vous montre votre fréquence cardiaque après l'entraînement et la classe en 6 niveaux, F1 étant le meilleur et F6 le plus mauvais. Une fois l'entraînement achevé, appuyez sur la touche RECUPERATION [ERHOLUNG] et posez vos mains sur les capteurs de pouls tactiles ou attachez autour de votre thorax une ceinture télémétrique en vente dans le commerce. L'ordinateur interrompt alors tous les affichages sauf le temps et le pouls. Le temps défile à rebours de 00:60 à 00:00. Une fois la valeur 00:00 atteinte, le statut de votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran sur une échelle allant de F1 à F6.

REINITIALISATION (Redémarrage)

Si vous maintenez la touche MODE [MODUS] appuyée pendant plus de 2 secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro, à l'exception de l'heure apparaissant sur l'écran principal.

REMARQUE : Si vous n'effectuez pas de réinitialisation après chaque unité d'entraînement, toutes les valeurs affichées à la fin de l'entraînement restent enregistrées jusqu'à la prochaine séance.

4. Mesure de la fréquence cardiaque

La mesure du pouls peut s'effectuer de deux manières différentes :

1. Mesure du pouls par capteurs tactiles : sur le guidon de votre vélo d'appartement se trouvent des capteurs tactiles MEGA. Pour une mesure correcte, veillez à toujours poser les deux mains simultanément sur les capteurs. Dès qu'une mesure du pouls est lancée, un cœur clignote à côté de l'affichage du POULS.

La mesure du pouls au niveau des mains ne sert que d'orientation car il peut diverger du pouls réel en raison des frottements, des mouvements et de la sueur. Chez certaines personnes, la modification de la résistance cutanée due au pouls est si faible que le résultat ne peut pas être utilisé pour ce type de mesure. Dans ce cas, nous vous recommandons de recourir à la méthode de mesure par ceinture télémétrique.

2. Mesure de pouls par ceinture télémétrique : vous trouverez dans le commerce des systèmes de mesure télémétrique composés d'une ceinture thoracique et d'une montre. L'ordinateur de votre vélo d'appartement est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour les appareils de mesure télémétriques standard. Si vous êtes en possession d'un tel appareil, vous pouvez lire sur l'écran de l'ordinateur les impulsions émises par votre émetteur (ceinture thoracique). Afin de garantir une transmission idéale des signaux, veuillez utiliser une ceinture télémétrique moderne de 5 kHz (p. ex. modèle T31 UNCODED (non codé) de Polar).

Si les deux méthodes de mesure sont employées simultanément (vous portez une ceinture télémétrique et posez en même temps vos mains sur les capteurs tactiles), alors la mesure télémétrique a priorité.

5. Mesure de la récupération

Une fois l'entraînement achevé, appuyez sur la touche RECUPERATION [ERHOLUNG] et conservez accrochée votre ceinture télémétrique ou posez vos mains sur les capteurs tactiles. L'ordinateur interrompt alors tous les affichages sauf le temps et le pouls. Le temps défile à rebours de 00:60 à 00:00. Une fois la valeur 00:00 atteinte, le statut de votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran sur une échelle allant de F1 à F6.

Calcul de la note fitness : (= capacité de récupération de la fréquence cardiaque)
[Pulsation cardiaque à la fin de l'entraînement]
[Pulsation cardiaque 60 secondes après activation de la touche RECUPERATION [ERHOLUNG] = [DIFFERENCE]

C'est sur la base de cette différence que l'ordinateur détermine votre note fitness entre F1 et F6. Plus la différence est élevée, plus la capacité de récupération est bonne et plus la note décernée par l'ordinateur est bonne. A l'aide de votre note fitness, vous pouvez contrôler l'amélioration de vos performances physiques.

Pour quitter la fonction de mesure de la capacité de récupération, appuyez sur la touche RECUPERATION [ERHOLUNG]. Vous retournez de cette manière à l'écran principal.

6. Exemple: préréglage de fonctions

1. Appuyez sur une touche quelconque pour démarrer l'ordinateur. Sur l'écran, toutes les fonctions affichent la valeur zéro. Dans le coin supérieur gauche, vous voyez le symbole P. Ceci signifie que les pédales ne sont pas actionnées. Appuyez maintenant sur la touche MODE [MODUS].

2. La fonction DUREE [ZEIT] figurant dans la petite fenêtre clignote. Sur l'écran principal, la durée est également affichée. Appuyez alors sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN] jusqu'à ce que la valeur souhaitée apparaisse à l'écran.

3. Appuyez maintenant sur la touche MODE [MODUS]. La fonction DISTANCE [DISTANZ] figurant dans la petite fenêtre se met alors à clignoter. Sur l'écran principal apparaît la valeur 0,00 km. Appuyez alors sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN] jusqu'à ce que la valeur souhaitée apparaisse à l'écran.

4. Appuyez maintenant sur la touche MODE [MODUS]. La fonction KILOJOULES [KILOJOULE] figurant dans la petite fenêtre se met alors à clignoter. Sur l'écran principal apparaît la valeur 0. Appuyez alors sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN] jusqu'à ce que la valeur souhaitée apparaisse à l'écran.

5. Appuyez maintenant sur la touche MODE [MODUS]. La fonction POULS [PULS] figurant dans la petite fenêtre se met alors à clignoter. Sur l'écran principal apparaît la valeur 0. Vous pouvez ici saisir une valeur de pouls maximale. Pour ce faire, appuyez sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN] jusqu'à ce que la valeur souhaitée apparaisse à l'écran.

Pour connaître la fréquence cardiaque maximale correspondant à votre condition physique, consultez votre médecin. Cette valeur ne devra en aucun cas être dépassée au cours de l'entraînement.

6. Commencez maintenant à pédaler. Grâce au régulateur de résistance, vous pouvez choisir entre 8 niveaux de difficulté. Le signe P (barré) s'éteint et toutes les valeurs affichées commencent à compter. La valeur d'affichage atteinte en premier déclenche l'arrêt de tous les affichages. Il est donc sensé de ne définir qu'une seule valeur (par exemple que la durée d'entraînement) et de laisser tourner les autres fonctions sans valeur préréglée.
Si vous arrêtez de pédaler, l'ordinateur s'éteint automatiquement après un certain temps de pause et le symbole P (barré) apparaît à nouveau.
Vous pouvez maintenant relancer toutes les fonctions en reprenant le pédalage ou remettre toutes les valeurs à zéro soit en appuyant longuement sur la toute MODE [MODUS] soit en actionnant la touche REINITIALISATION [ZURÜCKSTELLEN]. Vous pouvez maintenant définir de nouvelles valeurs ou vous remettre à pédaler pour que les valeurs recommencent à compter de zéro.

7. Réglage de l'heure et de la date

L'heure et la date ne peuvent être réglées qu'immédiatement après l'installation des piles.

1. Une fois les piles insérées, l'afficheur des heures clignote.

2. Appuyez sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN] afin de sélectionner l'heure (de 0 à 24). Maintenez la touche REGLAGE [EINSTELLEN] appuyez afin de faire défiler plus rapidement les heures.

3. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche MODE [MODUS].

4. L'afficheur des minutes clignote.

5. Appuyez sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN] afin de sélectionner les minutes (de 0 à 59). Maintenez la touche REGLAGE [EINSTELLEN] appuyez afin de faire défiler plus rapidement les minutes.

6. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche MODE [MODUS].

7. L'afficheur de l'année se met à clignoter.

8. Appuyez sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN] afin de sélectionner l'année en cours. Maintenez la touche REGLAGE [EINSTELLEN] appuyez afin de faire défiler plus rapidement les années.

9. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche MODE [MODUS].

10. L'afficheur du mois se met à clignoter.

11. Appuyez sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN] afin de sélectionner le mois en cours (1 à 12). Maintenez la touche REGLAGE [EINSTELLEN] appuyez afin de faire défiler plus rapidement les mois.

12. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche MODE [MODUS].

13. L'afficheur du jour se met à clignoter.

14. Appuyez sur la touche REGLAGE [EINSTELLEN] afin de sélectionner le jour (de 1 à 31). Maintenez la touche REGLAGE [EINSTELLEN] appuyez afin de faire défiler plus rapidement les jours.

15. Confirmez votre saisie en appuyant sur la touche MODE [MODUS].

16. L'ordinateur retourne alors à l'écran principal et vous pouvez commencer l'entraînement.

Manuel d'entraînement

Par principe, toute personne saine peut commencer un entraînement physique. Notez cependant que le manque d'exercice accumulé au cours des années ne peut être compensé en l'espace de quelques jours. Forme physique, endurance et bien-être peuvent être atteints facilement grâce à un programme d'entraînement adéquat. Votre condition s'améliorera après un entraînement **régulier**. Votre cœur, votre système cardiovasculaire ainsi que votre mobilité se verront également dynamisés. D'autres modifications bénéfiques se feront remarquer au niveau de la musculation de vos jambes et de votre capacité d'oxygénation. **L'important est toujours d'adapter l'entraînement à votre propre constitution et de ne pas vous surmener. Pensez toujours : le sport doit rester un plaisir !**

ATTENTION : NOUS VOUS RECOMMANDONS DE CONSULTER IMPERATIVEMENT VOTRE MEDECIN AVANT DE COMMENCER L'ENTRAINEMENT.

IMPORTANT !

- Prévoyez un entraînement régulier et à long terme.
- Portez des vêtements de sport ou de loisir confortables.
- Portez des chaussures possédant une semelle antidérapante. Ne vous entraînez jamais pieds nus (risque de blessure !)
- Réglez les sangles de pédales de telle manière à ce que vous puissiez tout juste rentrer et sortir vos pieds.
- N'oubliez pas de régler la selle correctement. La position est correcte quand la jambe posée sur la pédale en position basse n'est pas tout ?a fait tendue (cf. REGALGE DE LA POSITION ASSISE CORRECTE)
- Ne mangez pas une heure avant l'entraînement. Pensez à boire suffisamment.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou épuisé.

Planification de votre entraînement

Le facteur le plus important est votre constitution physique actuelle – Parlez-en auparavant avec votre médecin. En principe, tout entraînement s'articule autour de trois phases différentes :

ECHAUFFEMENT – ENTRAINEMENT – RECUPERATION

Echauffement :

Cette phase prépare vos muscles et votre organisme tout entier à l'effort. En vous échauffant, vous réduisez les éventuels risques de blessure.
Pour vous échauffer, vous pouvez : faire de l'aérobic, des étirements et de la course à pied. Ne commencez l'entraînement qu'une fois cette phase d'échauffement achevée.

Entraînement :

Respectez les recommandations spécifiques à votre appareil d'entraînement. L'intensité de l'effort peut être contrôlée par le biais de la fréquence cardiaque. Demandez conseil à votre médecin.

Récupération :

L'organisme nécessite, pendant et après l'entraînement d'un certain temps pour récupérer. Chez les débutants, cette phase devra durer plus longtemps que chez les sportifs confirmés.

UN ENTRAÎNEMENT EXCESSIF OU DE MAUVAISE QUALITÉ PEUT METTRE EN DANGER VOTRE SANTÉ !!!

Une méthode permettant de définir l'intensité de votre entraînement est la fréquence cardiaque maximale (FCM) (mesure du pouls). Vous pouvez calculer vous-même votre FCM à l'aide d'une formule mathématique simple. Cette formule est la suivante :

MHF = 220 – âge

Il existe cinq zones d'entraînement jouant, chacune, un rôle différent pour votre entraînement – en fonction de votre objectif personnel. Les valeurs sont :

Zone santé	= 50 – 60 % de la FCM
Zone perte de poids	= 60 – 70 % de la FCM
Zone aérobie	= 70 – 80 % de la FCM
Zone anaérobie	= 80 – 90 % de la FCM
Zone rouge	= 90 –100 % de la FCM

Zone santé

La zone santé correspond à un effort d'endurance lent et long. L'effort doit être léger et détendu. Cette zone constitue la base de vos performances physiques et doit être utilisée notamment par les débutants et personnes de constitution faible.

Zone perte de poids

Cette zone est destinée non seulement à renforcer votre cœur mais également à stimuler de manière optimale l'élimination des graisses car les kilojoules brûlés proviennent principalement de vos graisses corporelles et moins des glucides. Votre corps doit cependant d'abord s'adapter à l'entraînement – Accordez-vous le temps nécessaire. Le principe du travail dans cette zone est : plus l'entraînement est long, plus il est effectif.

Zone aérobie

En vous entraînant en zone aérobie, vous brûlez plus de glucides que de lipides. L'effort important renforce votre cœur et vos poumons. Si vous désirez devenir plus rapide, plus fort et plus endurant, vous devez impérativement vous entraînez dans cette zone. Le travail dans cette zone a des effets bénéfiques considérables sur le cœur et le système respiratoire.

Zone anaérobie

Le travail dans la zone anaérobie vous apporte une meilleure capacité d'assimilation de l'acide lactique. Vous pouvez ainsi vous entraîner plus intensément sans produire de lactate en outrance. C'est un entraînement dur où vous ressentirez les douleurs typiques que sont l'épuisement, le manque de souffle et la fatigue. Ce type d'entraînement s'avère bénéfique pour les personnes intéressées par un entraînement de haut niveau. Si vous ne désirez que retrouver la forme, évitez cette zone d'entraînement.

Zone rouge

Cette zone est la zone la plus intensive et ne doit être utilisée qu'avec une extrême prudence. Ne vous entraînez dans cette zone que si vous êtes très en forme et si vous disposez de l'expérience et des connaissances pratiques nécessaires à un entraînement de haut niveau. Le travail dans cette zone peut rapidement entraîner des blessures et du surmenage. C'est un entraînement particulièrement dur réservé aux sportifs de haut niveau.

Les médecins du sport considèrent les efforts suivants comme efficaces :

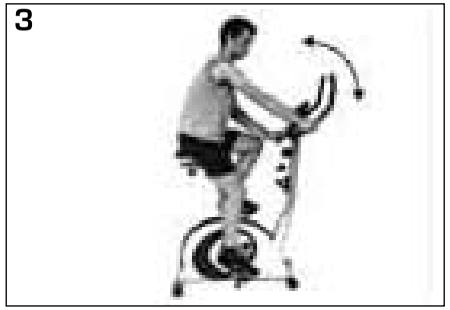
FREQUENCE	DUREE
Quotidienne	10 Minutes
2–3 x par semaine	20 – 30 Minutes
1–2 x par semaine	30 – 60 Minutes

Réglage de la position assise correcte

Fig. 1 : Hauteur d'assise :
Quand vous posez votre talon sur la pédale, votre jambe doit être tendue.

Fig. 2 : Longueur d'assise :
Position de pédale parallèle. Votre genou ne doit pas dépasser l'axe de la pédale. Utilisez pour ce réglage un fil à plomb. Position idéale : le genou se trouve env. 0 à 1 cm derrière l'axe de la pédale.

Fig. 3 : Guidon :
Desserrez un peu la vis en T et tournez le guidon jusqu'à atteindre la position qui vous semble la plus confortable. Resserrez ensuite la vis en T.

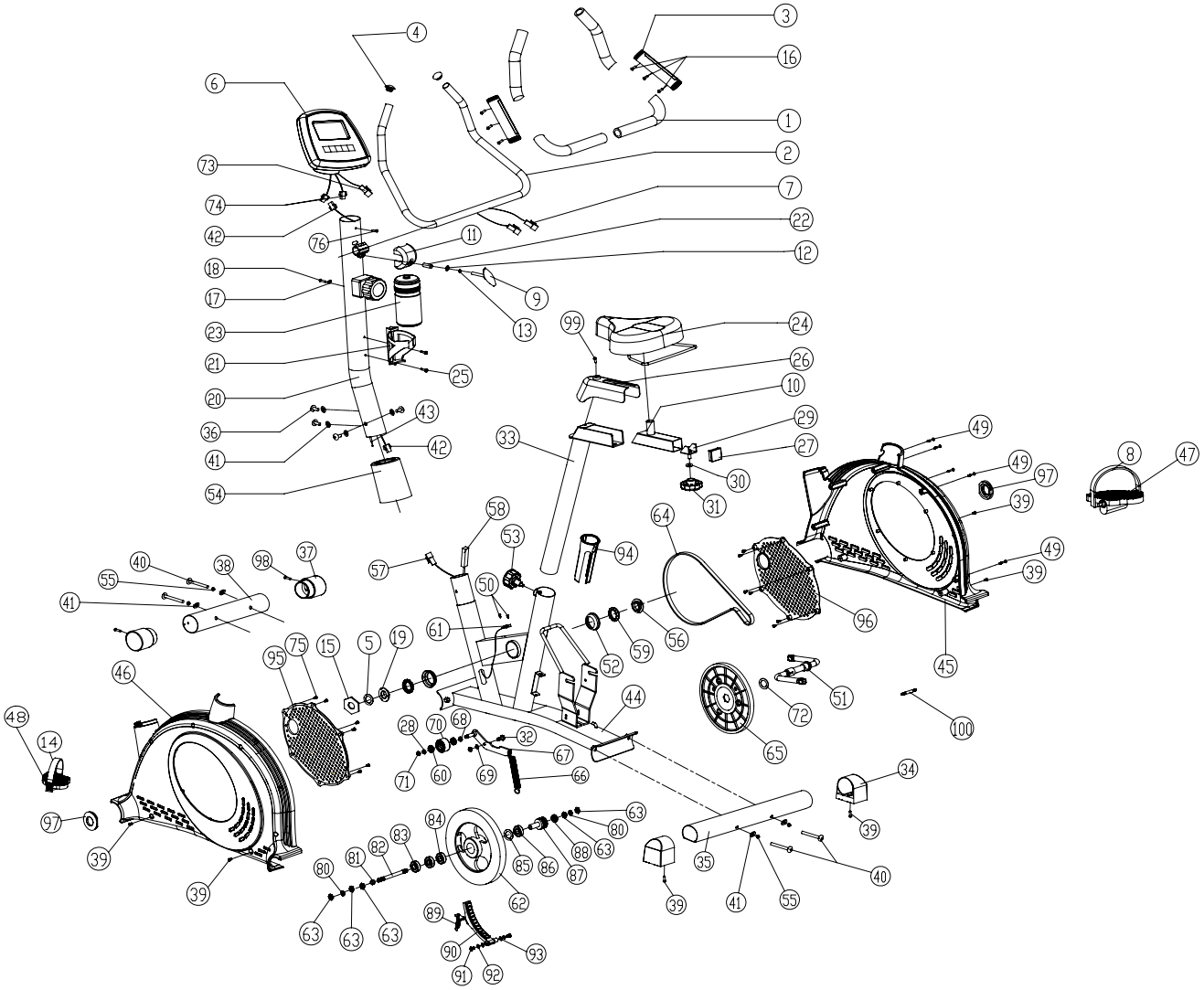


Transport et déplacement du vélo d'appartement

.

Fig. 1 : Attrapez le vélo d'appartement au niveau du guidon. Fixez à l'aide de votre pied droit la partie inférieure du stabilisateur avant.

Fig. 2 : Faites maintenant basculer le vélo d'appartement dans votre direction jusqu'à ce que vous puissiez le déplacer à l'aide des roulettes. Veillez à ne déplacer le vélo d'appartement que sur une surface place. Une fois la destination souhaitée atteinte, mettez le vélo d'appartement dans la position voulue.


4
3
16
6
1
73
2
74
7
42
22
76
11
12
18
9
17
13
23
24
99
21
25
26
20
10
43
36
29
49
33
42
27
8
47
41
30
49
97
54
31
39
58
64
40
53
94
49
55
38
98
37
57
50
39
41
61
56
96
95
75
15
5
19
59
52
45
46
51
72
100
48
44
28
70
68
32
14
65
71
60
69
67
66
34
97
63
84
80
39
39
35
40
80
81
82
83
85
86
87
88
63
62
39
41
55
63
63
63
89
90
91
92
93

Liste des pièces

N°	Désignation	Nombre
1	Poignée en mousse pour le guidon (inférieure)	2
2	Guidon	1
3	Capteur de pouls tactiles Mega	2
4	Capuchon pour guidon	2
5	Rondelle	1
6	Ordinateur	1
7	Câble pour capteurs de pouls tactiles	2
8	Sangle de sécurité pour pédale (droite)	1
9	Vis en T pour guidon	1
10	Glissière pour réglage vertical de la selle	1
11	Cache pour tige de guidon	1
12	Rondelle pour fixation du guidon	1
13	Rondelle élastique pour fixation du guidon	1
14	Sangle de sécurité pour pédale (gauche)	1
15	Ecrou pour poulie de courroie trapézoïdale	1
16	Vis pour capteurs de pouls tactiles	6
17	Rondelle	1
18	Vis	1
19	Bouchon pour roulement à billes (gauche)	1
20	Tige de guidon	1
21	Porte-gourde	1
22	Douille pour vis en T	1
23	Gourde	1
24	Selle	1
25	Vis pour porte-gourde	2
26	Cache en plastique pour glissière de réglage de la selle	1
27	Cache en plastique carré pour glissière de réglage de la selle	1
28	Douille pour tendeur de courroie trapézoïdale	1
29	Plaque de réglage pour selle	1
30	Rondelle pour réglage pour selle	1
31	Bouton moleté pour réglage horizontal de la selle	1
32	Vis pour roulement à billes	1
33	Support de selle	1
34	Cache pour le stabilisateur arrière	2
35	Stabilisateur arrière	1
36	Vis pour tige de guidon	4
37	Cache pour le stabilisateur avant	2
38	Stabilisateur avant	1
39	Vis pour cache de stabilisateur	2
40	Vis à six pans creux pour stabilisateur	4

N°	Désignation	Nombre
41	Rondelle	8
42	Câble pour capteur	1
43	Régulateur de résistance (partie supérieure)	1
44	Châssis principal	1
45	Cache latéral (droit)	1
46	Cache latéral (gauche)	1
47	Pédale (droite)	1
48	Pédale (gauche)	1
49	Vis pour cache latéral	8
50	Rondelle	2
51	Manivelle	1
52	Bague d'acier pour roulement à billes	1
53	Vis de réglage rapide support de selle	1
54	Cache pour tige de guidon	1
55	Rondelle élastique stabilisateurs	4
56	Bouchon pour roulement à billes (droit)	1
57	Câble pour capteur	1
58	Régulateur de résistance (partie inférieure)	1
59	Roulement à billes	1 jeu
60	Rondelle	1
61	Fixation pour capteur	1
62	Roue d'inertie	1
63	Vis pour roulement à billes	2
64	Courroie trapézoïdale	1
65	Grande poulie pour courroie trapézoïdale	1
66	Ressort pour poulie	1
67	Axe pour poulie	1
68	Rondelle pour poulie	1
69	Grande rondelle pour poulie	1
70	Poulie avec roulement à billes	1
71	Ecrou pour poulie	1
72	Rondelle pour poulie	1
73	Câble pour ordinateur (femelle)	1
74	Câble pour ordinateur (mâle)	1
75	Rondelle pour porte-gourde	1
76	Vis	1
77	Clé à six pans	1
78	Clé à vis	1
79	Clé Allen	1
	Emballage plastique	

Service

Si vous avez des questions ou problèmes avec l'assemblage de l'appareil, n'hésitez pas à nous contacter au numéro de téléphone figurant ci-dessous. Nous nous ferons une joie de vous aider. Si l'appareil n'est pas en bon état et doit être réparé, veuillez contacter au préalable notre service après-vente qui vous aidera à résoudre le problème.

Nous vous conseillons volontiers.

Pour tout renseignement ou conseil technique, notre service après-vente est à votre disposition.

Suisse :
RC Sportgeräte Service
Fuchsbühlstr. 6
8580 Amriswill/Thurgau
Tel.: 0 800/11 66 88
swiss@rc-sportgeraete.de

En cas de renvoi de marchandise, veillez à joindre tous les accessoires, les manuels de montage, d'utilisation et d'entraînement, la carte de garantie ainsi que l'emballage d'origine.

Détection de pannes

PANNE	CAUSE	QUE FAIRE?
ORDINATEUR		
Pas d'affichage ou pas de fonction	Pas d'alimentation électrique	Piles manquent. Insérez les piles dans le compartiment
		Piles sont vides. Insérez de nouvelles piles dans le compartiment.
		Piles sont mal insérées. Insérez les piles correctement dans le compartiment.
	Pas de connexion entre les câbles	Vérifier la connexion entre les câbles
		Si le problème n'est pas résolu : appelez le service après-vente.
Affichage du pouls défectueux lors de la mesure au niveau des mains	Les deux mains n'ont pas été posées simultanément sur les capteurs tactiles	Posez les deux mains simultanément sur les capteurs tactiles
		Vérifier la connexion entre les câbles
		Si le problème n'est pas résolu : appelez le service après-vente.
Affichage du pouls défectueux lors de la mesure avec ceinture télémétrique	Ceinture télémétrique inadéquate	Utilisez une autre ceinture télémétrique Vérifier la connexion entre les câbles
		Si le problème n'est pas résolu : appelez le service après-vente.
MECANIQUE		
Réglage de la résistance au pédalage impossible	Pas de connexion entre les câbles	Vérifier la connexion entre les câbles
		Si le problème n'est pas résolu : appelez le service après-vente.
Pièces manquantes		Vérifiez l'emballage
		Contactez le service après-vente.

Cas particulier : blocage complet de l'ordinateur :

Les décharges directes ou indirectes d'électricité statique peuvent endommager l'ordinateur de votre vélo d'appartement. Si dans un tel cas, votre ordinateur ne redémarre pas automatiquement, il faut effectuer un redémarrage manuel.

Démarrage manuel : retirez les piles puis réinsérez-les dans le compartiment.

Pour tout renseignement ou conseil technique, notre service après-vente est à votre disposition, voir SERVICE.

Entretien et maintenance

Entretien

Pour nettoyer votre vélo d'appartement, utilisez un chiffon humide sans nettoyant agressif. Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'ordinateur.

Maintenance

En principe, l'appareil ne nécessite aucune maintenance. Vérifiez toutefois régulièrement toutes les pièces de l'appareil ainsi que le serrage des vis et autres assemblages. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses via notre service après-vente. L'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à sa réparation.

CH CARTE DE GARANTIE

Garantie

La garantie est valable pour une durée de trois ans à dater du jour de l'achat ou de la livraison effective des articles. Elle ne peut être reconnue valable que sur production du bon de caisse et du bon de garantie dûment renseigné. Il est donc indispensable de conserver ces deux documents.

Le fabricant s'engage à traiter gratuitement toute réclamation relative à un problème de matériel ou à un défaut de fabrication, en se réservant le droit d'opter à sa convenance entre une réparation, un échange, ou un remboursement en espèces. La garantie ne s'applique pas aux dommages survenus à l'occasion d'un accident, d'un événement imprévu (foudre, inondation, incendie, etc.), d'une utilisation inappropriée ou d'un transport sans précaution, d'un refus d'observer les recommandations de sécurité ou d'entretien, ou de toute forme de modification ou de transformation inappropriée. L'obligation légale de garantie du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie. La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par des dispositions légales. Dans les pays où les textes en vigueur prévoient une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées, et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération.

Après l'expiration de la durée de garantie, il vous est toujours possible d'adresser les appareils défectueux aux services après-vente à des fins de réparation. Mais en dehors de la période de garantie, les éventuelles réparations seront effectuées à titre onéreux.

Nom et siège social de l'entreprise :	ALDI SUISSE AG • Verwaltungsgebäude Z Postfach 150 • CH-8423 Embrach-Embraport
Adresses des points de SAV :	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil / Thurgau
Hotline:	0800 / 116688 (Lundi–Vendredi 8.°°–17.°° heures)
Courriel :	swiss@rc-sportgeraete.de
Distribúe par la Suisse :	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Désignation du produit :	Circular H10 d'appartement magnetique
N° d'identification du produit/du fabricant :	33362
Réf. article :	14276
Période de promotion :	01/2010

Explication de la défaillance constatée : . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nom de l'acheteur : . . . . . .

Code postal/Vill : . . . . . Rue : . . . . . .

Tél./courriel : . . . . . .

Signature : . . . . . .

In generale

Precauzioni da adottare 56
Confezione 56
Smaltimento 56

L'attrezzo di allenamento

Dotazione 57
Elenco delle parti 58/59
Parti piccole 60

Il montaggio in 7-fasi

1. Cerifica del contenuto della confezione 61
2. Montaggio del piede d'appoggio anteriore e posteriore 62
3. Montaggio dei pedali 63
4. Montaggio della sella e del supporto della sella 64
5. Montaggio della colonna del manubrio 65
6. Montaggio del computer e del manubrio 66
7. Montaggio del portaborraccia 67

Il computer

1. Messa in servizio 68
2. Display LCD e funzioni del computer 69/70
3. Tastiera/Pulsometro 71
   Reset / Nuovo avvio 71
4. Misurazione della frequenza cardiaca 71
5. Misurazione a riposo 71
6. Esempio 72
7. Impostazione dell'orario e della data 72

Indicazioni di allenamento 73/74

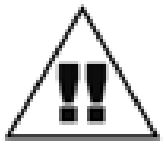
Cosa dovete ancora sapere

Impostazione della corretta posizione di seduta 75
Trasporto e spostamento della cyclette 75
Elenco dei pezzi di ricambio 76/77
Manutenzione 78
Ricerca dei guasti 78
Cura e manutenzione 78
Garanzia/Certificato di garanzia 79

AVVERTENZA: Salvo errori di redazione e modifiche!

AVVERTENZA
Pone l'attenzione sulle informazioni e le avvertenze più importanti durante la lettura del presente manuale.

ATTENZIONE
Contiene avvertenze importanti per evitare dei danni all'apparecchio.



AVVISO IMPORTANTE
Contiene avvertenze importanti per evitare dei danni alle persone (ferimenti).

Precauzioni di sicurezza

L'ambito di utilizzo di questo attrezzo di allenamento è quello domestico. L'attrezzo soddisfa gli standards DIN EN 957-1/5 classe HC ed è collaudato. Secondo tale norma, l'attrezzo è collaudato per un peso corporeo pari a 150 kg di carico permanente. La marcatura CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica (Direttiva CEE 2004/108/EG). in caso di uso improprio di questo attrezzo (es. allenamento eccessivo, movimenti bruschi senza fase di riscaldamento preparatoria, impostazioni errate, ecc.) non possono essere esclusi dei danni alla salute! prima dell'inizio dell'allenamento, dovrebbe essere condotto un controllo generale della Vostra forma fisica dal Vostro medico di fiducia e dovrebbero essere eventualmente chiariti problemi cardiaci, di pressione od ortopedici. Questo attrezzo di allenamento non è assolutamente adatto alle persone che devono utilizzare un pace-maker cardiaco od altri impianti medici!

Confezione

Materiali ecologici e riciclabili:

- Confezione esterna in cartone
- Pezzi sagomati in polistirolo espanso, privo di clorofluoro carburi (PS)
- Pellicole e sacchetto in polietilene (PE)
- Cinghie di tensione in propilene (PP)

Smaltimento

Si prega di eseguire uno smaltimento della confezione compatibile con l'ambiente, secondo le disposizioni vigenti a livello locale!

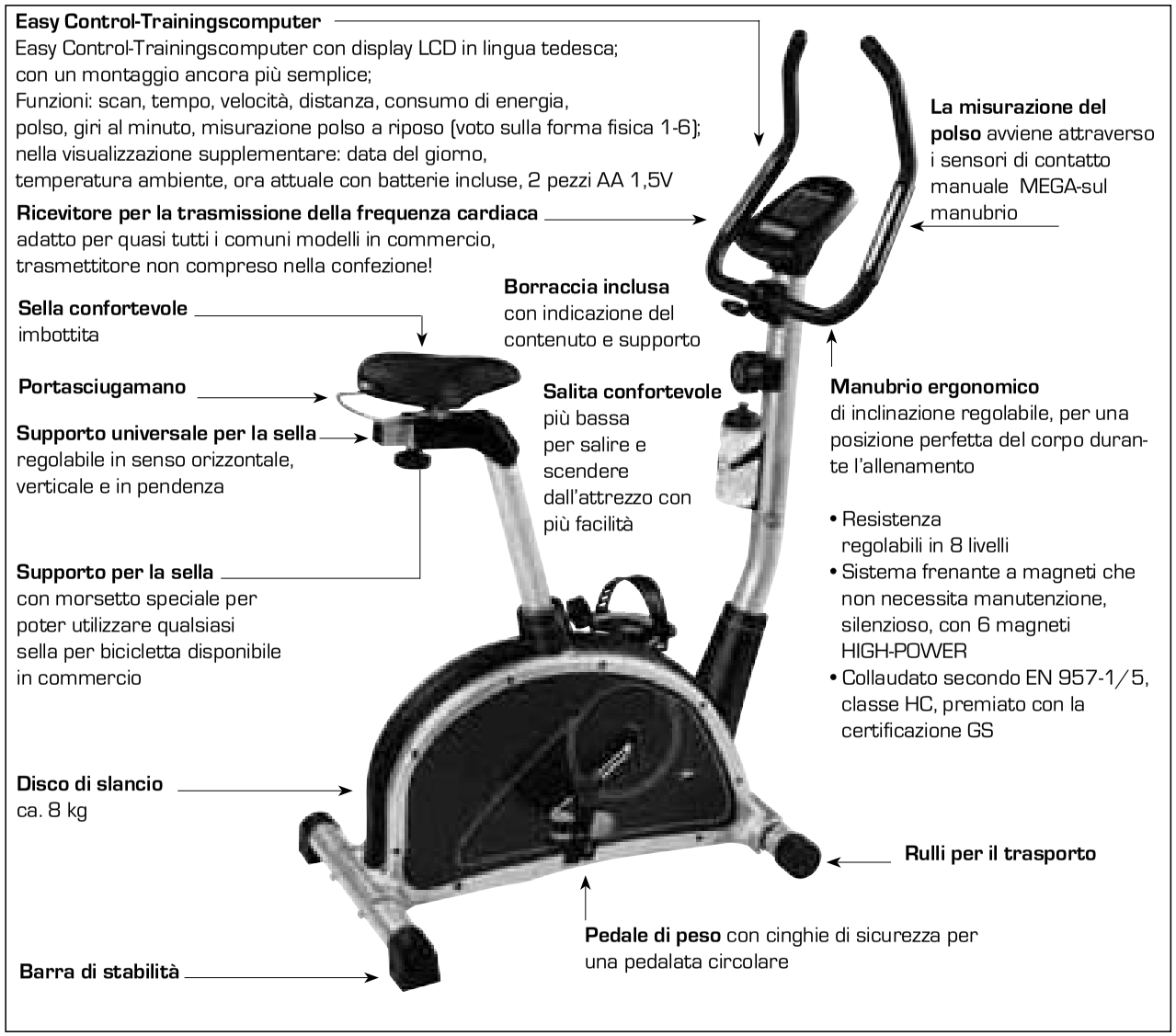
Noi Vi preghiamo di seguire scrupolosamente le istruzioni seguenti, al fine di evitare incidenti e danni all'attrezzo:

- Questo attrezzo è un apparecchio di allenamento dipendente dalla velocità e della classe HC e non è adatto a scopi terapeutici.
- L'apparecchio non deve essere posto in un ambiente, nel quale l'accesso è incontrollato.
- Prima della messa in servizio dell'attrezzo, si consiglia di leggere attentamente le istruzioni per l'uso.
- Sistemare la cyclette su una base fissa e piana ed accertarsi che vi sia spazio sufficiente in ogni direzione (almeno 1 m). Deve essere garantito un posizionamento fisso e sicuro.
- Non arrampicarsi sulla sella o su altre parti dell'apparecchio.
- Deve essere rispettata assolutamente la profondità minima del supporto della sella .
- Un allenamento errato od eccessivo può mettere in pericolo la salute.
- Le leve e gli altri meccanismi di posizionamento dell'attrezzo non devono essere di ostacolo nella zona di allenamento.
- Controlli regolari all'apparecchio, riguardo all'eventuale presenza di danni o usura, mantengono alto il livello di sicurezza. Devono essere immediatamente sostituite le parti difettose, come ad es. giunzioni.
- L'apparecchio non deve essere più utilizzato fino alla sostituzione completa dei pezzi usurati.
- Le viti ed i dadi devono essere controlalti regolarmente.
- Devono essere evitate le alte temperature, l'umidità e gli spruzzi d'acqua direttamente sull'attrezzo.
- La resistenza di pedalata della Vostra cyclette può essere regolata con il tasto dei freni alla colonna del manubrio.
- Il Vostro computer si interrompe automaticamente non appena i pedali non sono più attivati.
- I bambini possono allenarsi con l'attrezzo, solo una volta raggiunto lo sviluppo fisico e mentale appropriato e dopo essere stati informati adeguatamente sull'utilizzo corretto.
- Gli attrezzi di allenamento non sono in nessun caso adatti come giocattoli.
- Il presente manuale per il montaggio, l'uso e l'allenamento è necessario anche per l'ordinazione di pezzi di ricambio.
- In caso di cessione dell'attrezzo, si prega di consegnare anche le istruzioni per l'uso.
- È responsabilità del proprietario dell'attrezzo informare sufficientemente tutte le altre persone che utilizzano l'attrezzo riguardo ai pericoli correlati al suo impiego.
- L'attrezzo è adatto esclusivamente all'uso domestico e può essere impiegato solo in locali chiusi (non all'aperto).
- Utilizzare un materassino di appoggio sul quale porre l'attrezzo, al fine di non danneggiare il pavimento.
- Non trasportare mai l'attrezzo da soli.
- Nel caso in cui si desideri smontare l'attrezzo, procedere in senso contrario alle istruzioni per il montaggio.
- Impiegare l'attrezzo solo come descritto nelle Istruzioni per l'uso.
- Non chiudere mai gli occhi durante l'utilizzo dell'attrezzo.

Borraccia

- Si prega di tenere la borraccia sempre lontana dalla portata dei bambininati, a causa della sua chiusura staccabile (pericolo di ingoiare le parti piccole)!
- Si prega di considerare che il boccaglio della borraccia può essere staccato dalla stessa per la pulizia e si stacca perciò esercitando una forza di trazione appropriata.

Circular H10 - Caratteristiche della dotazione


Easy Control-Trainingscomputer
Easy Control-Trainingscomputer con display LCD in lingua tedesca; con un montaggio ancora più semplice; Funzioni: scan, tempo, velocità, distanza, consumo di energia, polso, giri al minuto, misurazione polso a riposo (voto sulla forma fisica 1-6); nella visualizzazione supplementare: data del giorno, temperatura ambiente, ora attuale con batterie incluse, 2 pezzi AA 1,5V
Ricevitore per la trasmissione della frequenza cardiaca adatto per quasi tutti i comuni modelli in commercio, trasmettitore non compreso nella confezione!
La misurazione del polso avviene attraverso i sensori di contatto manuale MEGA-sul manubrio
Borraccia inclusa con indicazione del contenuto e supporto
Sella confortevole imbottita
Portasciugamano
Supporto universale per la sella regolabile in senso orizzontale, verticale e in pendenza
Salita confortevole più bassa per salire e scendere dall'attrezzo con più facilità
Manubrio ergonomico di inclinazione regolabile, per una posizione perfetta del corpo durante l'allenamento
• Resistenza regolabili in 8 livelli
• Sistema frenante a magneti che non necessita manutenzione, silenzioso, con 6 magneti HIGH-POWER
• Collaudato secondo EN 957-1/5, classe HC, premiato con la certificazione GS
Supporto per la sella con morsetto speciale per poter utilizzare qualsiasi sella per bicicletta disponibile in commercio
Disco di slancio ca. 8 kg
Rulli per il trasporto
Pedale di peso con cinghie di sicurezza per una pedalata circolare
Barra di stabilità

Contenuto della confezione

→ Parti singole secondo l'elenco delle parti
→ Attrezzi per il montaggio
→ Istruzioni per il montaggio, per l'uso e per l'allenamento
→ CD-ROM

Importante!

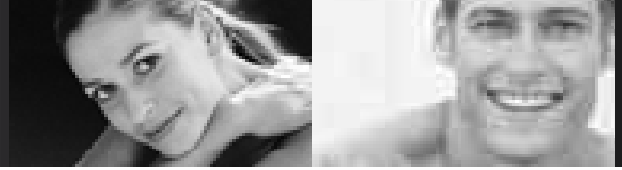
Prima della messa in servizio dell'attrezzo, leggere attentamente le istruzioni per il montaggio e l'allenamento – in particolare le precauzioni da adottare –. Tutte le funzioni diventano così sicure ed affidabili. in caso di cessione dell'attrezzo, si prega di allegare pure le Istruzioni per il montaggio e l'allenamento.

Hotline

In caso di informazioni tecniche o di suggerimenti riguardanti questo attrezzo, Vi preghiamo di rivolgerVi alla nostro numero telefonico del servizio di assistenza Hotline oppure di inviarci un'e-mail.

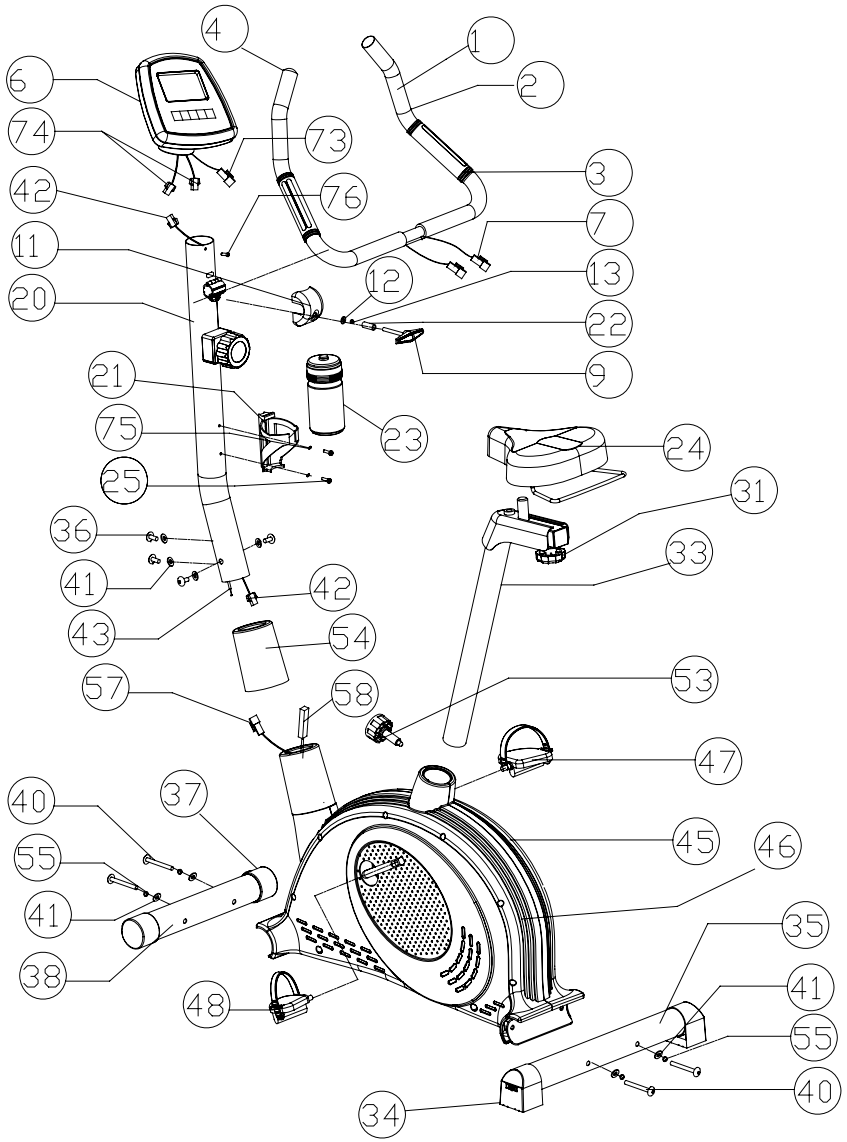
→ Telefono: 0800/116688
(Lundi – Vendredi 8.°°–17.°° heures)
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

→ Ordinazione di pezzi di ricambio: Indicare assolutamente la definizione esatta dell'attrezzo ed il numero dell'articolo!
→ Definizione dell'attrezzo: Cyclette circolare a magneti H9
Art.-Nr.: 33362
Azione: 01/2010



Parti

Prima di iniziare con il montaggio, osservare bene la figura qui sotto riportata e studiare bene le singole parti qui contrassegnate.



Elenco delle parti

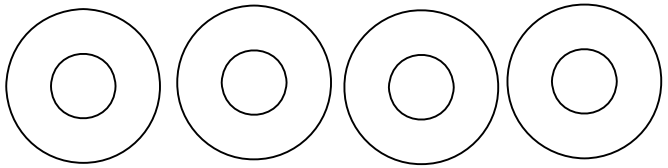
N°	Definizione	Quantità
1	Corrimano per il manubrio (sotto)	2
2	Manubrio	1
3	Sensori Mega-Handpuls	2
4	Cappuccio per il manubrio	2
6	Computer	1
7	Cavo per il sensore del polso	2
9	Vite a T per il manubrio	1
11	Copertura del manubrio	1
12	Rosetta per il fissaggio del manubrio	1
13	Rondella elastica per il porta-borraccia	1
20	Colonna del manubrio	1
21	Porta-borraccia	1
22	Boccola per la vite a T	1
23	Borraccia	1
24	Sella	1
25	Viti per il porta-borraccia	1
31	Bottone della vite per l'impostazione orizzontale della sella	1
33	Supporto della sella	1
34	Cappuccio per il piede d'appoggio posteriore	2
35	Piede d'appoggio posteriore	1
36	Vite per la colonna del manubrio	4
37	Cappuccio per il piede d'appoggio anteriore	2
38	Piede d'appoggio anteriore	1
40	Vite ad esagono incassato per il piede d'appoggio	4
41	Rondella	8
42	Cavo del sensore	1
43	Regolatore di resistenza (parte superiore)	1
45	Copertura laterale (destra)	1
46	Copertura laterale (sinistra)	1
47	Pedale (destro)	1
48	Pedale (sinistro)	1
53	Vite di bloccaggio rapido per il supporto della sella	1

N°	Definizione	Quantità
54	Copertura per la colonna del manubrio	1
55	Rondella elastica per il piede d'appoggio	4
57	Cavo del sensore	1
58	Regolatore della resistenza (parte inferiore)	1
73	Cavo del computer (femminile)	1
74	Cavo del computer (maschile)	1
75	Rondella per il porta-borraccia	1
76	Viti	1

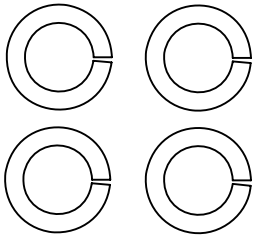
PARTI PICCOLE

CYCLETTE CIRCOLARE A MAGNETI H10

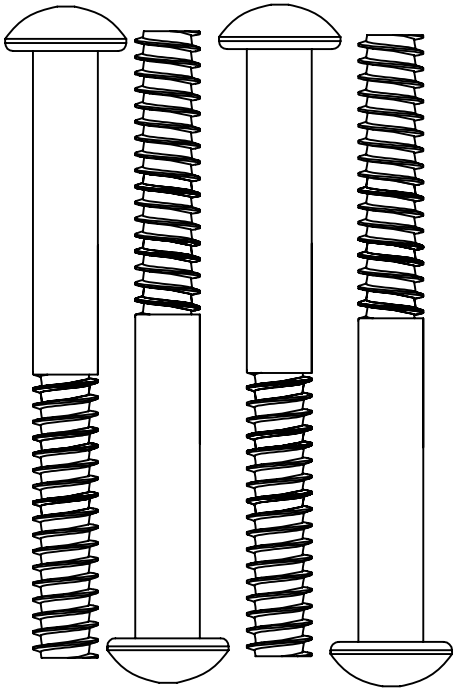
Su questa pagina sono raffigurate tutte le parti piccole (viti, rondelle, dadi e arnesi), necessarie per il montaggio della cyclette domestica. Tutte queste parti sono saldate su una carta blister nel cartone di imballaggio.



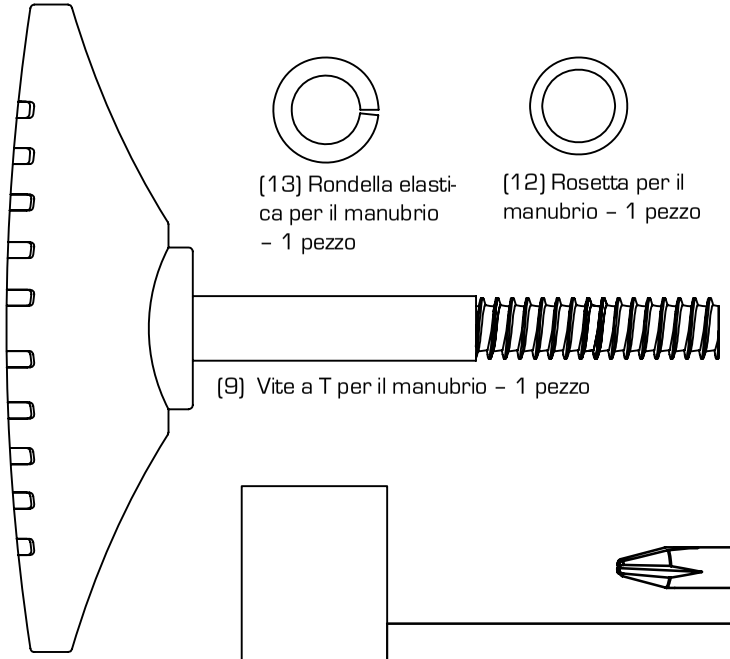
(41) Rosette curvate per il piede d'appoggio – 4 pezzi



(55) Rondelle elastiche per il piede d'appoggio – 4 pezzi



(40) Vite ad esagono incassato per il piede d'appoggio – 4 pezzi

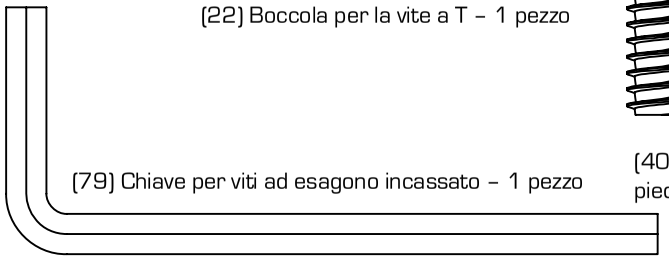


(13) Rondella elastica per il manubrio – 1 pezzo

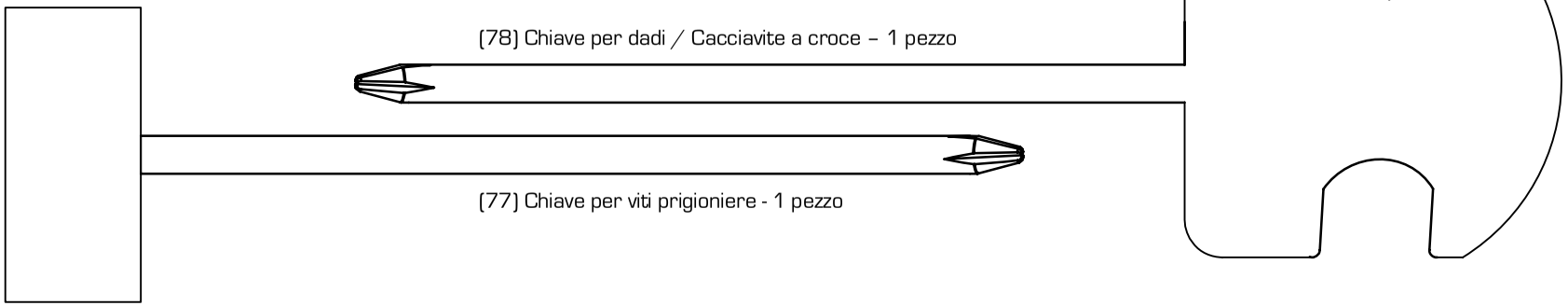
(12) Rosetta per il manubrio – 1 pezzo

(22) Boccola per la vite a T – 1 pezzo

(9) Vite a T per il manubrio – 1 pezzo



(79) Chiave per viti ad esagono incassato – 1 pezzo



(78) Chiave per dadi / Cacciavite a croce – 1 pezzo

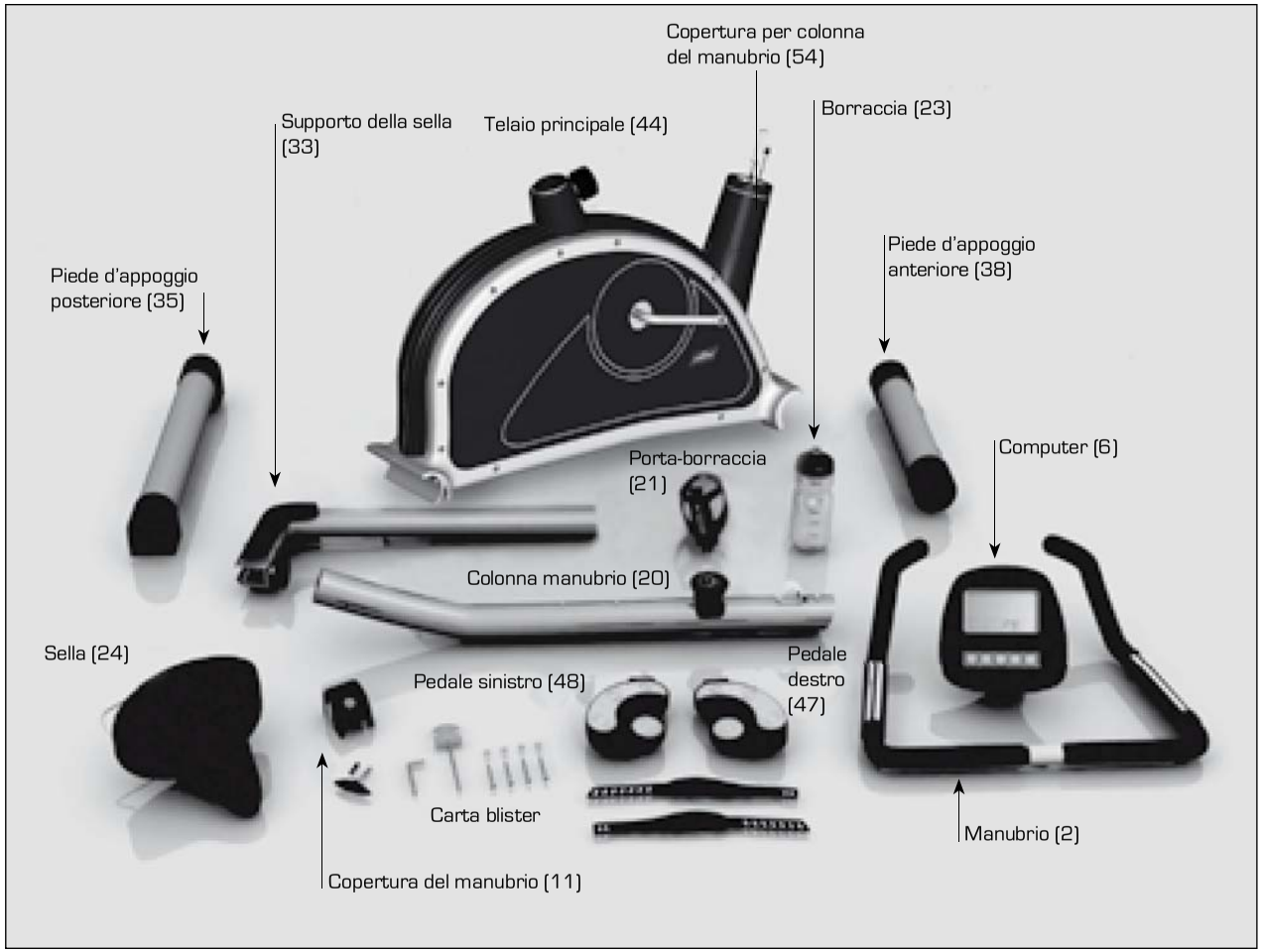
(77) Chiave per viti prigioniere - 1 pezzo

1. Verifica del contenuto della confezione

Per agevolarVi il più possibile l'assemblaggio della cyclette domestica, abbiamo già premontato i pezzi più importanti. Prima di montare l'attrezzo, si consiglia di leggere attentamente le presenti Istruzioni per il montaggio e procedere poi passo dopo passo, come descritto.

Montaggio

- Estrarre dalla confezione tutti i singoli pezzi e disporli sul pavimento uno accanto all'altro.
- Porre la struttura di base su una superficie piana ed accertarsi che il telaio principale abbia una posizione stabile.
- Accertarsidi avere sufficiente spazio libero a disposizione in ogni direzione (almeno 1 m).



2. Montaggio del piede d'appoggio anteriore e di quello posteriore

Figura 1-2: Prendere il piede d'appoggio anteriore (38) con i rulli di trasporto integrati e avvitarvi 2 rondelle elastiche (55), 2 rosette curvate (41) e due viti ad esagono incassato (40) con il telaio principale (44).

Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!

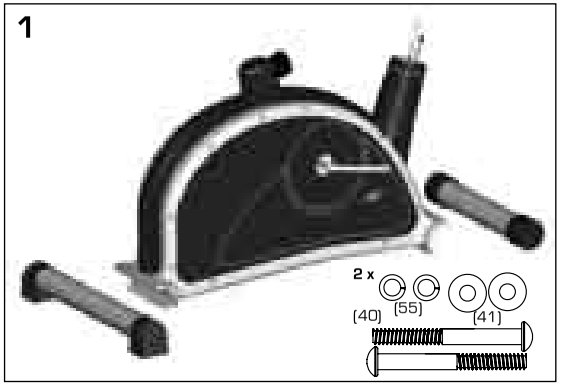
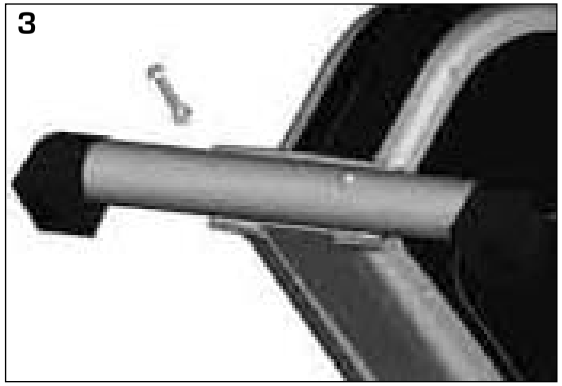
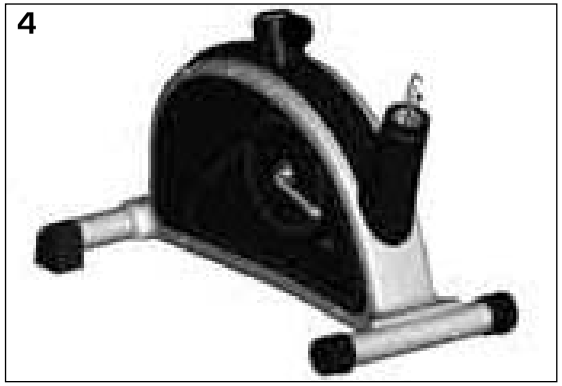


Figura 3-4: Prendere il piede d'appoggio posteriore (35) con la barra di stabilità integrata e avvitarvi 2 rondelle elastiche (55), 2 rosette curvate (41) e due viti ad esagono incassato (40) con il telaio principale (44).

Ruotando la rotella di regolazione dell'altezza su entrambi i cappucci del piede d'appoggio posteriore (34) è possibile adeguare la cyclette ai lievi dislivelli del pavimento.





3. Montaggio dei pedali

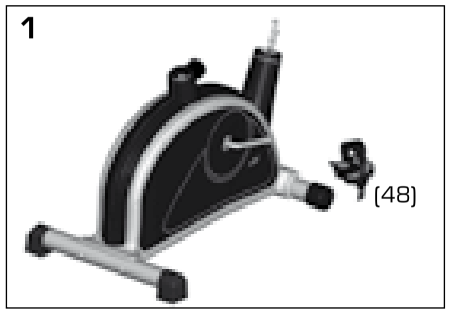
Figura 1: Posizione di partenza.

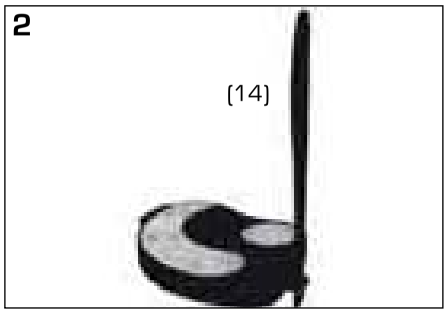
Figura 2-3: Fissare le cinghie di sicurezza R (8) al pedale destro (47) e le cinghie di sicurezza L (14) al pedale sinistro (48).

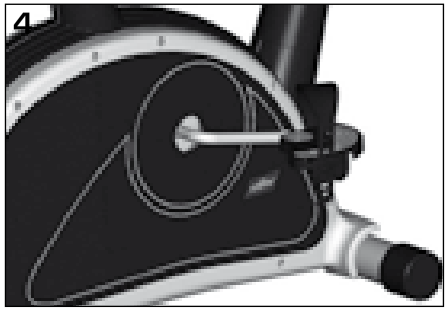
Installare le cinghie di sicurezza in modo tale che non premano durante la pedalata e che tuttavia si abbia una buona tenuta sui pedali.

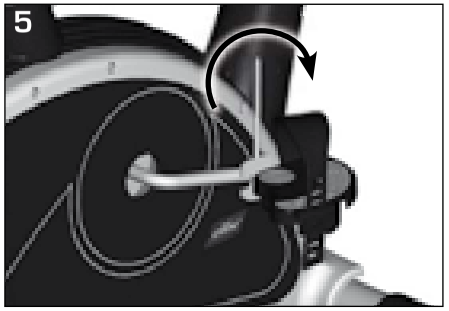
Figura 4-5: Avvitare il pedale destro (47) in senso orario alla manovella destra. Avvitare il pedale sinistro (48) in senso antiorario alla manovella sinistra.

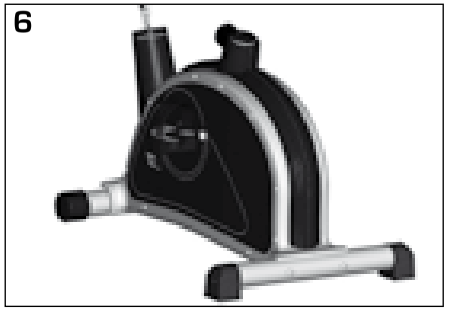
Figura 6: Posizione finale.











4. Montaggio della sella e del supporto della sella

Figura 1: Posizione di partenza.

Figura 2: Avvitare le viti di bloccaggio rapido (53) lievemente in senso antiorario al telaio principale (44).

Figura 3-4: Tirare leggermente la testa della vite di bloccaggio rapido (53) in modo che il supporto della sella (33) possa scivolare nel telaio principale (44). Non appena il supporto della sella si incastra (33), serrare bene la vite di bloccaggio rapido (53) in senso orario.

Con l'aiuto della vite di bloccaggio rapido (53) impostare, dopo il montaggio della sella (24), l'altezza desiderata per la sella. Come impostare l'altezza corretta della sella è descritto nel capitolo delle "Avvertenze per l'allenamento".

Il supporto della sella può essere estratto solo fino al livello massimo segnato!

Figura 5: Fissare ora la sella (24) alla relativa guida della sella (10).

Si raccomanda di serrare bene le viti, in modo che la sella non possa muoversi durante l'allenamento

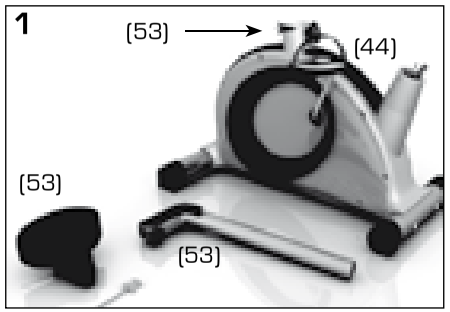
1. Come strumento per posizionare esattamente in orizzontale la sella, si consiglia di utilizzare una livella ad acqua comunemente in commercio (non compresa nella confezione).

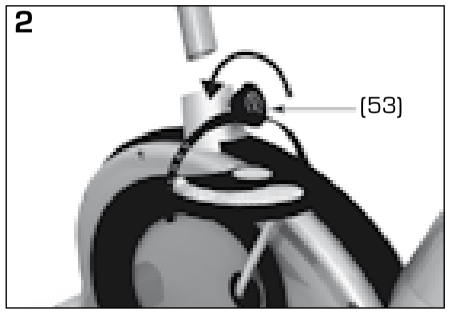
2. Grazie al bottone della vite (31) è possibile impostare perfettamente la propria posizione da seduti più idonea. maggiori informazioni per l'impostazione della posizione ottimale sono reperibili al capitolo »Impostazione della posizione da seduti«.

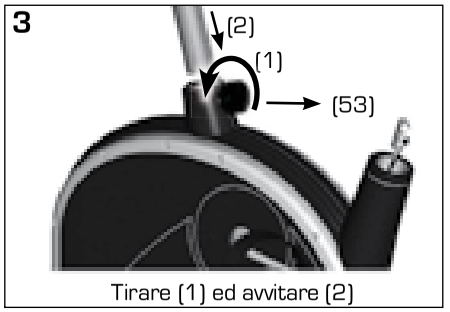
3. La Vostra sella è dotata di un cosiddetto »morsetto universale« e può così essere sostituita senza problemi con qualsiasi sella da bicicletta reperibile in commercio.

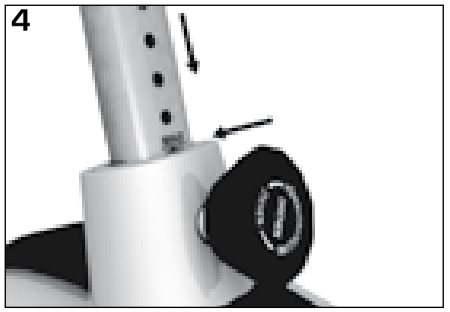
4. È possibile riporre il proprio asciugamano al portaasciugamano durante ogni allenamento.

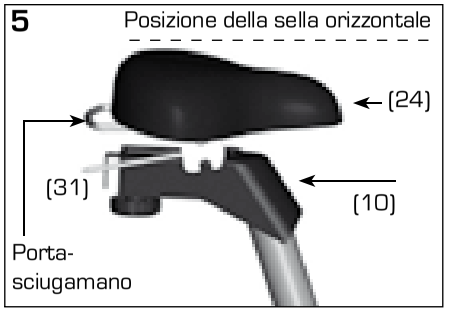
Figura 6: Posizione finale.











5. Montaggio della colonna del manubrio

Figura 1: Posizione di partenza.

Figura 2: Svitare le 4 viti ad esagono incassato premontate (36) e quattro rondelle curvate (41) dal telaio principale (44).

Figura 3: Prendere la colonna del manubrio (20) ed infilare la copertura (54) per la colonna del manubrio (20). Infine accostare questo al telaio (44)

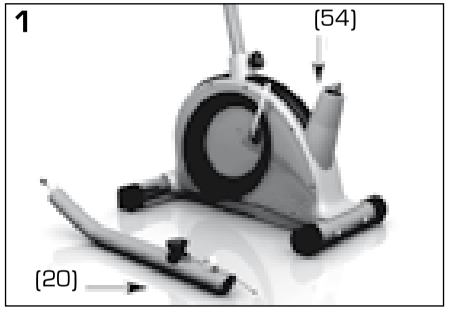
Figura 4: Impostare il regolatore di resistenza sul livello 8.

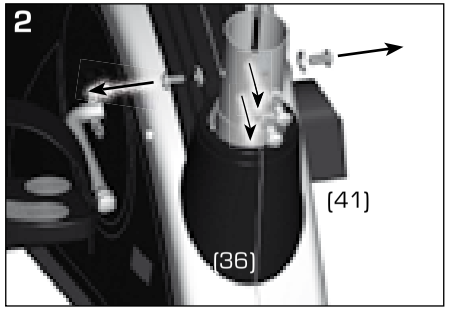
Figura 5: Collegare il sensore superiore (42) e quello inferiore (57) l'uno all'altro ed unire poi insieme il cavo di resistenza superiore (43) insieme a quello di resistenza inferiore (58).

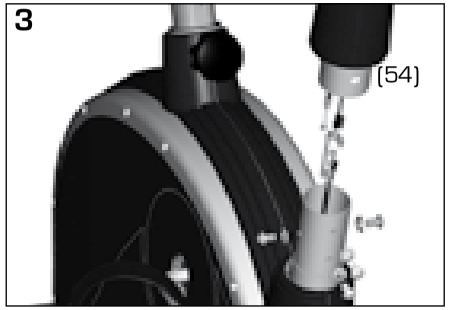
Figura 6: Infilare la colonna del manubrio sul telaio principale (44). Ora fissare bene la colonna del manubrio (20) con le quattro viti ad esagono incassato (36) e le 4 rosette curvate (41) in modo fermo al telaio principale (44).

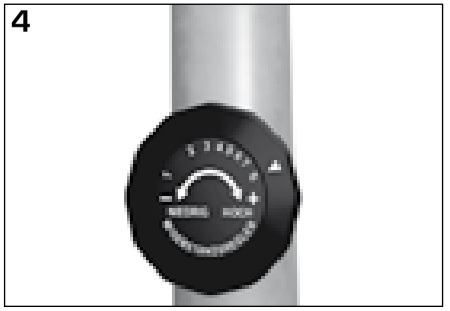
Infilare la copertura (54) della colonna del manubrio (20) in posizione.

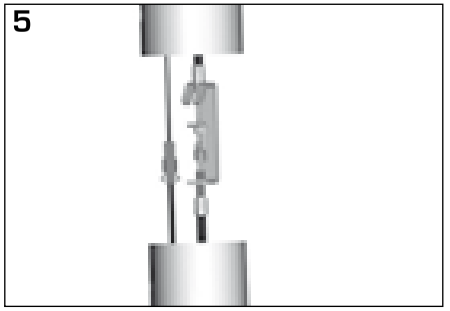
Figura 7: Posizione finale. (54)

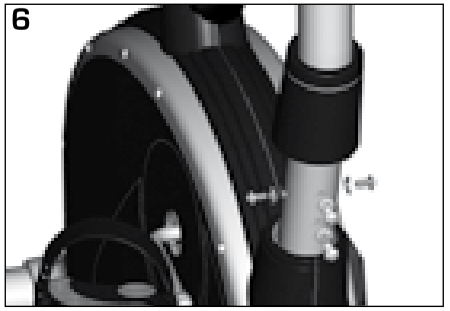












1. Accertarsi che i collegamenti dei cavi siano corretti, altrimenti non avviene nessuna trasmissione di segnali al computer (6). il collegamento dei cavi deve trovarsi nella parte interna del telaio e non deve sporgere, perché i cavi, nell'inserirsi, potrebbero essere danneggiati.

2. Nel caso in cui la colonna del manubrio (20) non dovesse venire in avanti, svitare un poco le viti ad esagono incassato (36), raddrizzare la colonna del manubrio e serrare di nuovo bene le viti ad esagono incassato (36).

6. Montaggio del computer e del manubrio

Figura 1: Posizione di partenza.

Figura 2: Svitare la vite premontata (76) dalla colonna del manubrio.

Portare il manubrio al morsetto di tenuta del manubrio.

tirare entrambi i cavi dei sensori per il polso (7) prima attraverso l'apertura sopra il bloccaggio del manubrio e successivamente con il cavo del sensore (42) dalal colonna del manubrio..

Figura 3: Collegare ora entrambi i sensori per il polso (7) dalla colonna del manubrio con i cavi dei sensori del polso (74) del computer, come pure il cavo del computer (42) dalla colonna del manubrio con il cavo del computer (73) del computer.

Accertarsi che il collegamento sia corretto, altrimenti non avviene nessuna trasmissione di segnali al computer.

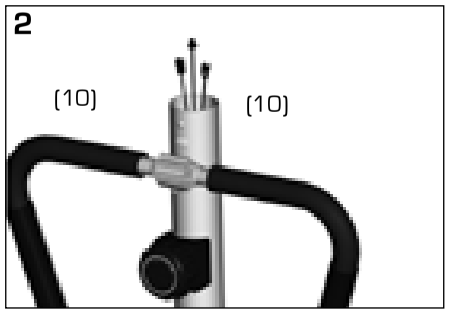
Figura 4: Infine, porre il computer (6) sulla colonna del manubrio e fissarlo bene con la vite (76).

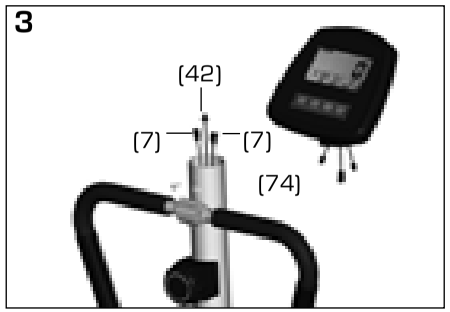
Figura 5: Aprire ora il vano delle pile ed inserire le due pile. Chiudere poi il vano e verificare le funzioni del computer.

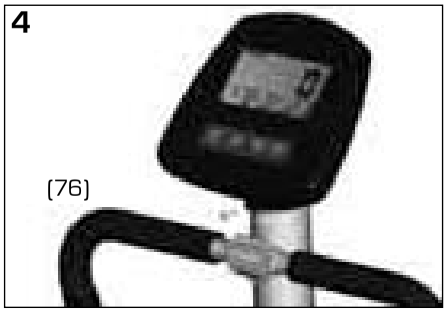
Figura 6: Infilare poi la rondella (13), la rondella elastica nera (12) ed la boccola nera (22) sulla vite a T.

Figura 7: Avvitare bene la vite a T attraverso il foro della copertura in plastica (11) al foro del morsetto nel supporto del manubrio.

Figura 8: Posizione finale.

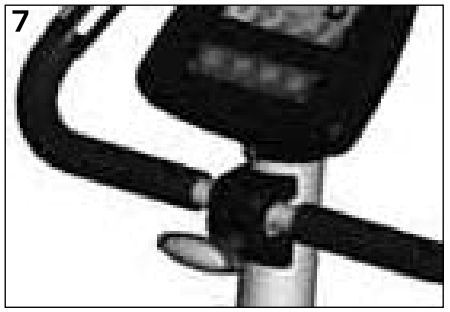






Rimuovere le pile dal vano delle pile, quando queste sono scariche o nel caso in cui l'apparecchio non venga impiegato per lungo tempo.

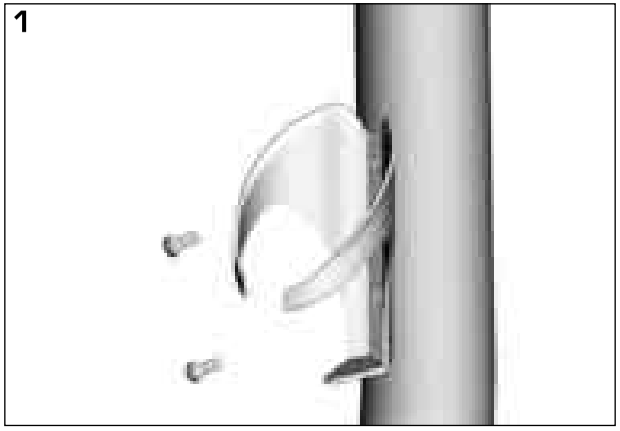
Le pile sono rifiuti speciali e devono essere smaltite in modo opportuno. A tale scopo, i commercianti di batterie e pile, nonché i siti di raccolta pubblici, mettono a disposizione dei contenitori appositi. in caso di ingerimento, le batterie possono essere letali. In una tale circostanza, consultare immediatamente un medico.

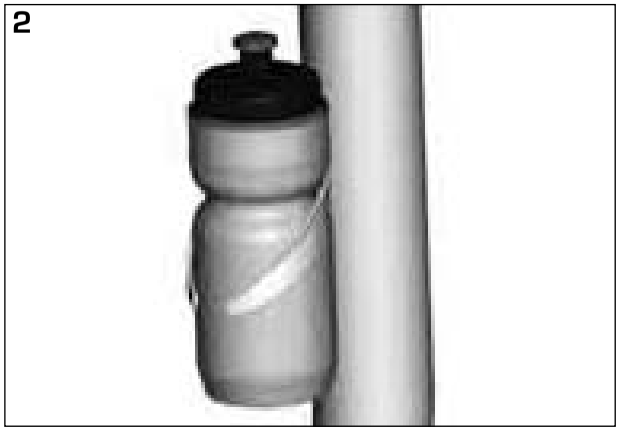


7. Montaggio del porta-borraccia

Figura 1: Svitare le due viti premontate ad esagono incassato (25) e le due rondelle (75) dalla colonna del manubrio (20).

Fissare ora il porta-borraccia (21) con entrambe le rondelle e le viti ad esagono incassato (25) alla colonna del manubrio (20).





Controllo finale:

- Per trasportare la cyclette domestica, servirsi dei rulli di trasporto installati nel piede d'appoggio anteriore.
- Controllare ancora una volta se la struttura è ferma e se lo stato di tutti i collegamenti è regolare.
- osì l'attrezzo è completamente montato e pronto per l'uso.
- Auguriamo buon divertimento con l'allenamento ed un successo straordinario per la Vostra forma fisica!

1. Messa in servizio

→ Accertarsi che vi sia spazio sufficiente in ogni direzione per il posizionamento dell'attrezzo (almeno 1 m dietro ed almeno 1 m lateralmente. (Nach hinten mind. 1m, seitlich mind.1m).

→ Il computer non possiede nessun interruttore di ON/OFF.

→ Il computer si trova a riposo. La temperatura ambiente e l'ora attuale vengono visualizzati a riposo, non appena le pile vengono impostate nell'apposito vano.

→ Ora si hanno 2 possibilità per accendere il computer.

Possibilità 1 : girare i pedali.
Possibilità 2: attivare un tasto.

Spegnimento: non appena l'attrezzo non viene più attivato per un tempo maggiore di 3 minuti, il computer spegne automaticamente il cosiddetto stato di riposo nel modus Ora / Temperatura. Vengono visualizzati l'ora preimpostata e la temperatura ambiente attuale.

→ La Vostra cyclette domestica funziona con due pile 1,5 V AA.

→ Le pile devono essere inserite nell'apposito vano che si trova nella parte posteriore del computer..

→ Le pile sono rifiuti speciali e devono essere smaltite in modo opportuno. A tale scopo, i commercianti di batterie e pile, nonché i siti di raccolta pubblici, mettono a disposizione dei contenitori appositi. in caso di ingerimento, le batterie possono essere letali. In una tale circostanza, consultare immediatamente un medico

→ Rimuovere le pile dal vano delle pile, nel caso in cui l'apparecchio non venga impiegato per llungo tempo.

2. Display LCD e funzioni del computer

9. P FUNZIONE DI PAUSA
8. SCORRIMENTO AUTOMATICO

7. KM/H 3. TEMPO 4. DISTANZA 5. KILOJOULE 6. POLSO (Giri al minuto)

Funzione	Max. valore visualizzazione	Preimpostazione di valori	Valore rimane salvato fintanto che non viene reimpostato sullo 0
Temperatura	-9 fino a +50°C	Impossibile	No
Ora	00:00 - 23:59	00:00 - 23:59 in passi di 1 minuto	Sì (fino a quando vengono rimosse le pile)
Giri al minuto	0 - 999	Impossibile	No
Velocità	0.0 - 99.9	Impossibile	No
Tempo	0:00 - 99:59	00:00 - 99:00 in passi di 1 minuto	Sì
Distanza (distanza percorsa)	0.00 - 99.99	00:00 - 99:50 in passi di 0,5 minuti	Sì
Kilojoule	0 - 9999	0 - 9990 in 10 passi	Sì
Polso (frequenza cardiaca)	40 - 240	72 - 240 in 1 passo	Sì
Riposo	F 1 - 6 (voto sulla forma fisica)	Impossibile	No

2. DATA/ORA 1. TEMPERATURA

1. Temperatura

Se l'apparecchio non viene utilizzato per un periodo più lungo di 3 minuti, il display principale commuta alla visualizzazione temperatura/ora. La temperatura viene indicata in °C..

2. Ora

Mostra l'ora attuale.
Se l'apparecchio non viene utilizzato per un periodo più lungo di 3 minuti, il display principale commuta alla visualizzazione temperatura/ora.

3. Tempo di allenamento

In questo campo viene visualizzato il tempo di allenamento trascorso da 00:00 fino ad un massimo di 99:59 (minuti: secondi) in passi da 1 secondo. In alternativa è possibile preimpostare un tempo, il quale viene poi conteggiato all'indietro in countdown in passi da 1 secondo. Un segnale di allarme avverte poi quando il valore 00:00 è stato raggiunto.

4. Distanza (lontananza)

In questo campo viene visualizzata la distanza percorsa da 0,0 fino ad un massimo di 99,99 km in passi da 0,01. In alternativa è possibile preimpostare una distanza, la quale viene poi conteggiata all'indietro in countdown in passi da 1 secondo. Un segnale di allarme avverte poi quando il valore 00:00 è stato raggiunto.

5. Kilojoule

In questo campo vengono visualizzati i Kilojoule consumati, da 0 fino ad un massimo di 999 in passi da 10-KJ. In alternativa è possibile preimpostare una quantità la quale viene poi conteggiata all'indietro in countdown in passi da 1-KJ. Un segnale di allarme avverte poi quando il valore 0 è stato raggiunto.

SI PREGA DI CONSIDERARE CHE:
Questi valori sono solamente dei valori indicativi e non devono essere impiegati per scopi medici. In altri attrezzi di allenamento viene visualizzato il consumo di calorie.
CALCOLO: 1 Kilokalorie = 4,318 Kilojoule / 1 Kilojoule) 0,239

6. Polso (frequenza cardiaca)

Indica la frequenza cardiaca misurata (min. 30 fino ad un max. 240 battiti). Cingere con entrambe le mani i sensori del polso posizionati sul manubrio od indossare una comune cintura per la misurazione cardiaca reperibile in commercio. Nel display LCD viene visualizzata dopo pochi secondi la Vostra frequenza cardiaca attuale.

Indicazioni precise riguardo alla misurazione del polso sono riportate al capitolo Misurazione del polso e della frequenza cardiaca

7. KM/H (Velocità / Giri al minuto)

indica ogni 6 secondi, ad intermittenza, la velocità attuale in km/h ed i giri al minuto (frequenza di pedalata)

8. Scorrimento automatico (funzione scan)

Scorrimento automatico di tutte le funzioni. Ogni valore funzionale viene indicato per alcuni secondinel campo del display principale. Tale funzione viene visualizzata subito dopo l'inizio dell'allenamento. Nel caso in cui si desideri commutare tale funzione, premere il tasto MODUS.

9. P (Pause Funktion)

Questo simbolo appare nel display LCD quando non vengono attivati i pedali. Segnala il modus di Pausa del computers.

Con il regolatore di resistenza montato alla colonna del manubrio, è possibile regolare la resistenza di pedalata desiderata in 8 diversi livelli.

3. La tastiera

Tasto: IMPOSTARE

Premendo il tasto IMPOSTARE; è possibile eseguire l'impostazione dei valori nominali per TEMPO, DISTANZA, KILOJOULE e POLSO. Inoltre, questo tasto è necessario per la preimpostazione di ORA/DATA.

Tasto: MODUS

Premendo il tasto MODUS, è possibile selezionare e confermare le funzioni SCORRIMENTO AUTOMATICO, VELOCITÀ, TEMPO, DISTANZA, KILOJOULE E POLSO).

Tasto: RESET

Premendo il tasto RESET, è possibile resettare i valori.

Tasto: RIPOSO

Questa funzione mostra lo stato della Vostra frequenza cardiaca, dopo l'allenamento in 6 livelli. Il livello F1 è il migliore ed il livello F6 è il peggiore. Ultimato l'allenamento, premere il tasto RIPOSO e cingere con entrambe le mani i sensori del polso posizionati sul manubrio od indossare una comune cintura per la misurazione cardiaca reperibile in commercio. Il computer arresta poi tutte le visualizzazioni, tranne il tempo ed il polso. Il tempo scorre da 00:60 indietro fino a 00:00. Quando viene raggiunto 00:00, il display indica il Vostro stato di frequenza cardiaca, in valori da F1 a F6.

RESET (Nuovo avvio)
Tenere premuto per più di 2 secondi il tasto MODE, tutti i valori vengano azzerati, tranne l'ora, sul display LCD.

AVVERTENZA: Non eseguire un reset dopo l'unità di allenamento, tutti i valori che sono stati visualizzati alla fine dell'allenamento rimangono memorizzati fino alla prossima unità.

4. Misurazione della frequenza cardiaca

La misurazione del polso può avvenire in 2 diversi modi:

1. Misurazione del polso: sul manubrio della cyclette si trovano entrambi i sensori MEGA-per il polso. Accertarsi che sempre entrambi i palmi delle mani siano posizionati contemporaneamente sui sensori del polso. Non appena avviene una rilevazione del polso, un piccolo cuore lampeggia sul monitor accanto all'indicazione POLSO.

La misurazione del polso è orientativa, poiché attraverso il movimento, la resistenza, il sudore, ecc. si possono avere delle divergenze rispetto al polso reale. in alcuni soggetti, la modifica della resistenza della pelle ai polsi è talmente minima che il risultato non può essere utilizzato per un'esatta misurazione del polso. In tali casi, noi consigliamo di utilizzare uno sfigmomanometro.

2. Sfigmomanometro: in commercio vi sono cosiddetti misuratori di pressione da polso, composti di una cintura al torace e di un orologio al polso. Il computer è dotato di un ricevitore (senza trasmettitore) per i comuni sfigmomanometri. nel caso Voi lpossediate già un tale apparecchio, avete la possibilità di leggere gli impulsi nel display LCD dal Vostro trasmettitore (cintura). Utilizzare sempre una cintura che sia come nuova da 5-kHz (es. modello T31 UNCODED di Polar) per garantire una trasmissione ottimale dei segnali.

Nel caso in cui vengano adottate entrambe le procedure di misurazione del polso (indossare una cintura al torace e posizionare allo stesso tempo le mani sui sensori),lo sfigmomanometro risulta prioritario.

5. Misurazione a riposo

Ultimato l'allenamento, premere il tasto RIPOSO e mantenere cinti i sensori per il polso, oppure indossare una comune cintura al torace. Il computer arresta tutte le visualizzazioni tranne il tempo ed il polso. Il tempo torna da 00:60 fino a 00:00. Quando è stato raggiunto 00:00, sul display viene visualizzato il Vostro stato di frequenza cardiaca, nei valori da F1a F6.

Calcolo del voto di forma fisica: (=capacità di riposo dei Vostri valori di frequenza cardiaca)
[Battito cardiaco al termine dell'allenamento]
[Battito cardiaco 60 secondi dopo aver premuto il tasto RIPOSO] = [DIFFERENZA]

In base a questa differenza, il computer assegna il voto di forma fisica F1 - F6. Maggiore è la differenza, migliore é il Vostro riposo e il voto assegnato dal computer. Con l'aiuto del voto sulla forma fisica è possibile controllare meglio i propri miglioramenti di forma.

Per abbandonare o uscire dalla funzione di misurazione a riposo, premere il tasto RIPOSO. Si torna così alla visualizzazione principale.

6. Esempio: preimpostazioni e valori funzionali

1. Premere un tasto preferito per avviare il computer. Tutte le visualizzazioni indicano il valore zero. nell'angolo superiore sinistro, si può vedere la lettera P. Ciò significa che i pedali non vengono mossi. premere il tasto MODUS.

2. La piccola visualizzazione TEMPO lampeggia. Allo stesso tempo viene indicata nella visualizzazione più grande il tempo. Premere il tasto IMPOSTARE tante volte, fino a quando nel display compare il valore desiderato.

3. Premere il tasto MODUS. Ora lampeggia la visualizzazione piccola DISTANZA.
Nel display grande è visibile il valore 0,00 km. Premere di nuovo il tasto IMPOSTARE tante volte, fino a quando nel display compare il valore desiderato.

4. Premere il tasto MODUS. Ora lampeggia nella visualizzazione piccola il campo KILOJOULE.
Nel display grande è visibile il valore 0. Premere di nuovo il tasto IMPOSTARE tante volte, fino a quando nel display compare il valore desiderato.

5. Ora premere il tasto MODUS. nella visualizzazione piccola lampeggia il campo PULS. Nel display grande è visibile il valore 0. Qui è possibile inserire un valore di polso come massimo valore limite di polso. Premere di nuovo il tasto IMPOSTARE tante volte, fino a quando nel display compare il valore desiderato.

Il valore massimo del polso per Voi ammesso deve essere concordato con il medico, prima di iniziare con l'allenamento. Tale valore non deve mai essere superato.

6. Iniziare ora a girare i pedali. Attraverso il regolatore di resistenza, è possibile impostare la resistenza in 8 diversi livelli. Il segno P
(cancellato) scompare, tutte le visualizzazioni iniziano a contare. Il primo valore che viene raggiunto, attiva l'arresto di tutte le visualizzazioni.
Naturalmente è opportuno predefinire solo uno dei valori (ad esempio, solo il tempo)
e lasciare correre tutte le altre funzioni senza impostazione.
Quando si interrompe di pedalare, il computer
commuta automaticamente in pausa e compare di nuovo il segno P (cancelalto).
Ora è possibile riavviare tutte le funzioni, ricominciando a pedalare, oppure azzerare tutte le funzioni, tenendo premuto il tasto MODUS oppure RESET. Ora si ha la possibilità di impostare nuovi valori oppure di pedalare di nuovo e i valori ricominciano dallo zero..

7. Impostazione dell'ora e della data

L'ora e la data possono essere impostate subito dopo l'installazione delle pile.

1. Dopo l'installazione delle pile, lampeggia la visualizzazione delel ore.

2. Premere il tasto IMPOSTARE per impostare le ore da 0-24.
Mantenere premuto il tasto IMPOSTARE, le ore scorrono in avanti più velocemente

3. Confermare la preimpostazione con il tasto MODUS.

4. Lampeggia la visualizzazione dei minuti.

5. Premere il tasto IMPOSTARE per impostare i minuti dallo 0 a 59. Mantenere premuto il tasto IMPOSTARE, i minuti scorrono in avanti più velocemente.

6. Confermare la preimpostazione con il tasto MODUS.

7. Lampeggia la visualizzazione dell'anno.

8. Premere il tasto IMPOSTARE per impostare l'anno. Mantenere premuto il tasto IMPOSTARE, gli anni scorrono in avanti più velocemente.

9. Confermare la preimpostazione con il tasto MODUS

10. Lampeggia la visualizzazione dei mesi.

11. Premere il tasto IMPOSTARE per impostare i mesi da 1 a 12. Mantenere premuto il tasto IMPOSTARE, i mesi scorrono in avanti più velocemente.

12. Ihre Eingaben bestätigen Sie nun mit der MODUS Taste.

13. Lampeggia la visualizzazione dei giorni.

14. Premere il tasto IMPOSTARE per impostare i giorni da 1 a 31. Mantenere premuto il tasto IMPOSTARE, i giorni scorrono in avanti più velocemente.

15. Confermare la preimpostazione con il tasto MODUS.

16. Ora il computer commuta nella visualizzazione principale ed è possibile iniziare con l'allenamento.

Avvertenze per l'allenamento

In generale, ogni persona in buono stato di salute può iniziare un allenamento. Vi preghiamo però di considerare che delle omissioni non possono essere compensate in poco tempo. Una buona forma fisica, la resistenza fisica ed il benessere fisico possono essere raggiunti solo attraverso un programma di allenamento appropriato. La Vostra condizione fisica migliora già dopo un breve, ma costante allenamento ed in questo modo mantiene anche il cuore, la pressione e l'apparato motorio in forma. Altri effetti positivi si riscontrano anche nel metabolismo. **Ciò che è importante è adattare l'allenamento al proprio corpo e non esagerare. Considerate che lo sport deve essere una forma di divertimento**

ATTENZIONE!! NOI VI CONSIGLIAMO DI CONSULTARE ASSOLUTAMENTE IL VOSTRO MEDICO PRIMA DI INIZIARE UNA FASE DI ALLENAMENTO.

IMPORTANTE!

- → Allenamento regolare e duraturo.
- → Indossare un abbigliamento comodo e traspirante (es. tuta da ginnastica).
- → Indossare delle scarpe con delle suole antiscivolo in gomma. Non allenarsi mai a piedi scalzi (pericolo di infortuni)!
- → Impostare i tiranti dei pedali in modo che il piede possa uscirvi ed entrarvi.
- → Si prega di non dimenticare di impostare l'altezza corretta della sella. Questa è raggiunta quando la gamba, nella posizione inferiore del pedale, non è completamente distesa (vedi IMPOSTAZIONE DELL'ALTEZZA CORRETTA DELLA POSIZIONE DA SEDUTI).
- → Non assumere dei pasti un'ora prima e dopo l'allenamento. Bere a sufficienza!
- → Non allenarsi in caso di stanchezza o spossatezza.

Piano di allenamento

Decisiva è la Vostra forma fisica attuale – contattare per questo prima il Vostro medico. Generalmente l'allenamento dovrebbe essere suddiviso in 3 diverse fasi:

RISCALDAMENTO – ALLENAMENTO – RILASSAMENTO

Riscaldamento:

Questa fase prepara i muscoli e l'organismo allo sforzo. in questo modo si riduce il rischio di infortunio. Iniziare principalmente l'allenamento sempre con questa fase di riscaldamento.

Allenamento:

Rispettare tutti i consigli per il Vostro attrezzo speciale per allenare i muscoli addominali. L'intensità dello sforzo può essere controllata attraverso la frequenza cardiaca. Chiarire tale aspetto con il proprio medico.

Riposo:

L'organismo necessita durante e dopo l'allenamento del tempo a sufficienza per il riposo. Nel caso di un principiante, tale intervallo deve essere più lungo rispetto a quello per uno sportivo allenato.

UN ALLENAMENTO ERRATO O ECCESSIVO PUÒ CAUSARE DEI DANNI ALLA SALUTE!!!!

Un metodo per definire la propria intensità di allenamento è la massima frequenza cardiaca MHF (misurazione del polso). Questa è calcolabile attarverso una forma matematica. Questa formula dipendente dall'età è la seguente:

MHF = 220 età di vita

Vi sono cinque zone di allenamento che hanno un ruolo nel Vostro allenamento – a seconda del Vostro obiettivo personale. I valori sono, nel dettaglio:

Zona di salutee	=	50 – 60 % della MHF
Consumo di grassi	=	60 – 70 % della MHF
Zona aerobica	=	70 – 80 % della MHF
Zona anaerobica	=	80 – 90 % della MHF
Zona d'allarme	=	90 –100 % della MHF

La zona di salute

La zona di salute è quella caratterizzata da uno sforzo duraturo lento e lungo. lo sforzo deve essere lieve e rilassato. Questa zona pone la base per l'aumento della prorpia resistenza fisica e dovrebbe essere utilizzata dai principianti oppure dai soggetti più deboli.

Consumo di grassi

In questa zona viene rinforzato sia il cuore, come pure viene gestito al meglio il consumo di grassi, poiché i kilojoule provengono principalmente dal grasso del proprio corpo meno dai carboidrati. Prima di tutto il corpo si deve abituare all'allenamento – è necessario quindi un po' di tempo. Dopodiché vale la regola: più a lungo si resiste con questo tipo di allenamento, più effettivo questo diventa.

Zona aerobica

Con l'allenamento nella zona aerobica si bruciano più carboidrati che grassi. Attraverso lo sforzo maggiore, si rinforzano il cuore ed i polmoni. Se si desidera diventare più veloce, più forte e resistenti, è neecssario allenarsi anche nella zona aerobica. L'effetto di questo allenamento ha enorme influenza sul cuore e sul sistema respiratorio.

Zona anaerobica

L'allenamento in questa zona porta ad un miglioramento nella capacità di metabolizzare l'acido lattico. in questo modo è possibile allenarsi più intensamente, senza produrre acido lattico. È un allenamento intenso, nel quale si avverte il dolore tipico di un allenamento duro, come ad esempio spossatezza, respirazione affaticata e stanchezza. L'effetto interessa particolarmente i rapporti personali, perché viene influenzato da un allenamento di elevata resistenza. Se si desidera solo essere in forma, non arrivare a questa zona di allenamento.

Zona di allarme

Questa è la zona della massima intensità e dovrebbe essere utilizzata solo con estrema cautela. Allenarsi in questo modo, solo se si è estremamente in forma e se si ha esperienza e conoscenza pratica con allenamenti di elevata intensità. Questa zona può portare facilmente ad infortuni o sovraccarichi. Questo è un tipo di allenamento estremamente faticoso, riservato esclusivamente agli sportivi a livello agonistico.

Secondo la medicina sportiva, vengono considerati i seguenti ambiti di sforzo:

FREQUENZA	DURATA
Giornaliera	10 minuti
2-3 volte alla settimana	20 – 30 minuti
1-2 volte alla settimana	30 – 60 minuti

Impostazione della posizione corretta da seduti

Figura 1: Altezza della sella:
quando si ha il tallone sul pedale, la gamba deve essere tesa.

Figura 2: Lunghezza da seduti:
posizione dei pedali parallela. il ginocchio non si deve trovare davanti all'asse del pedale. Utilizzare qui una posizione ideale: ginocchio circa 0-1 cm dietro l'asse del pedale.

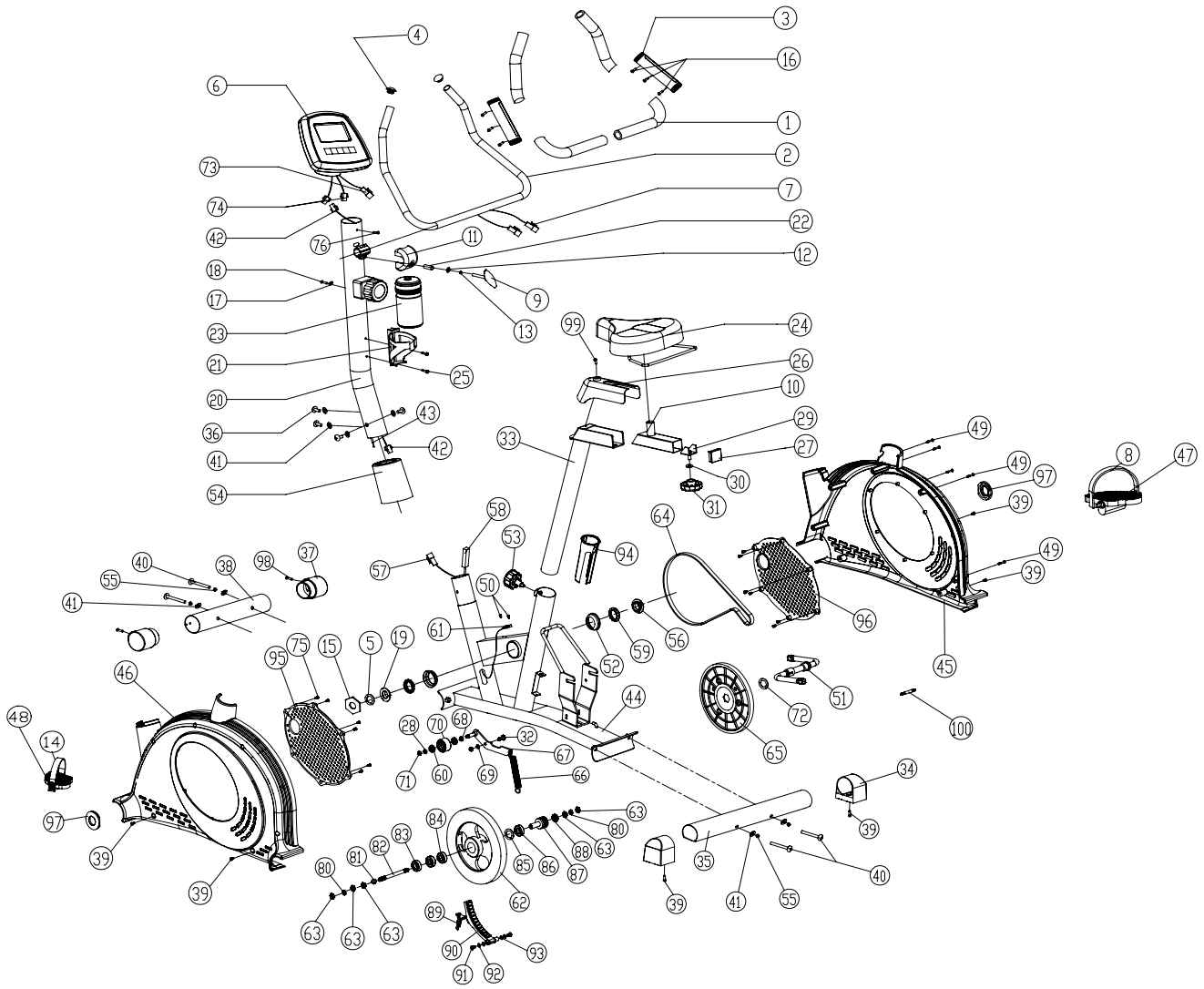
Figura 3: Manubrio:
svitare un poco la vite a Te ruotare il manubrio fino a quando non si sarà raggiunta la posizione ideale più comoda. Infine serrare bene di nuovo la vite a T.

Trasporto e spostamento della cyclette domestica

.

Figura 1: impugnare la cyclette dal manubrio. Con il piede destro, fissare l'estremità inferiore del piede d'appoggio anteriore.

Figura 2: Piegare poi la cyclette verso di sé, fintanto che può essere mossa attraverso gli appositi rulli. Accertarsi di muovere la cyclette in una superficie piana. Una volta raggiunta la posizione desiderata, reimpostare la cyclette come prima.


4
3
16
6
1
73
2
74
7
42
22
76
11
12
18
9
17
13
23
99
24
21
26
25
10
20
29
43
33
49
36
27
42
8
47
41
30
49
54
31
97
39
58
64
53
94
49
57
37
40
38
98
50
96
55
41
61
59
56
45
75
15
5
19
52
95
51
46
44
72
48
28
70
68
32
65
100
14
71
60
69
67
66
34
97
39
84
63
80
39
83
82
85
86
88
63
35
40
81
87
62
41
55
80
89
63
63
63
90
93
91
92

Elenco delle parti

N°	Definizione	Numero
1	Maniglia in gommapiuma per il manubrio (sotto)	2
2	Manubrio	1
3	Sensori Mega-misurazione polso	2
4	Cappuccio per il manubrio	2
5	Rondella	1
6	Computer	1
7	Cavo dei sensori per misurazione del polso	2
8	Cinghie di sicurezza per il pedale (destro)	1
9	Vite a T per il manubrio	1
10	Guida per regoalzione verticale della sella	1
11	Copertura del manubrio	1
12	Rondella per il fissaggio del manubrio	1
13	Rondella elastica per il fissaggio del manubrio	1
14	Cinghia di sicurezza per il pedale (sinistro)	1
15	Dado per le cinghie a cuneo del rullo di guida	1
16	Viti per i sensori del misuratore polso	6
17	Rondella	1
18	Vite	1
19	Tappo per il set di cuscinetti a sfere (sinistra)	1
20	Colonna del manubrio	1
21	Porta-borraccia	1
22	Boccola per la vite a T	1
23	Borraccia	1
24	Sella	1
25	Viti per il porta-borraccia	2
26	Copertura in plastica della guida di regolazione sella	1
27	Copertura in plastica quadrata della guida di regolazione sella	1
28	Boccola per tensori delle cinghie	1
29	Piastra di regolazione per la sella	1
30	Rondella per la regolazione della sella	1
31	Bottone della vite per regolazione orizzontale sella	1
32	Vite per cuscinetto a sfere	1
33	Supporto della sella	1
34	Cappuccio per piede d'appoggio posteriore	2
35	Piede d'appoggio posteriore	1
36	Vite per colonna del manubrio	4
37	Cappuccio per piede d'appoggio anteriore	2
38	Piede d'appoggio anteriore	1
39	Viti per cappuccio piede d'appoggio	2
40	Vite ad esagono incassato piede d'appoggio	4

N°	Definizione	Numero
41	Rondella	8
42	Cavo del sensore	1
43	Regolatore di resistenza (parte superiore)	1
44	Telaio principale	1
45	Copertura laterale (destra)	1
46	Copertura laterale (sinistra)	1
47	Pedale (destro)	1
48	Pedale (sinistra)	1
49	Viti per copertura laterale	8
50	Rondella	2
51	Manovella	1
52	Anello in ferro per set di cuscinetti a sfere	1
53	Vite di bloccaggio rapido supporto della sella	1
54	Rivestimento per la colonna del manubrio	1
55	Rondella elastica per il piede d'appoggio	4
56	Tappi per set di cuscinetti a sfere (destra)	1
57	Cavo del sensore	1
58	Regolatore di resistenza (parte inferiore)	1
59	Cuscinetto a sfere	1set
60	Rondella	1
61	Fissaggio sensori	1
62	Disco di spinta	1
63	Vite per il cuscinetto a sfere	2
64	Cinghia trapezoidale	1
65	Cinghia trapezoidale-Rullo di guida grande	1
66	Molla per la ruota di guida	1
67	Albero per la ruota di guida	1
68	Rondella per la ruota di guida	1
69	Rondella grande per la ruota di guida	1
70	Ruota di guida con cuscinetto a sfere	1
71	Dado per la ruota di guida	1
72	Rondella la ruota di guida	1
73	Cavo computer	1
74	Cavo computer	1
75	Rondella per porta-borraccia	1
76	Vite	1
77	Chiave per viti prigioniere	1
78	Chiave semplice	1
79	Chiave per viti ad esagono incassato	1
	Carta blister	1

Servizio di Assistenza

Nel caso in cui vi siano delle domande o delle difficoltà riguardanti il montaggio dell'attrezzo, contattateci al numero telefonico qui sotto riportato. Noi Vi saremo sicuramente d'aiuto. Nel caso in cui nell'attrezzo vi sia qualcosa di anomalo e deve essere riparato, Vi preghiamo di contattare in ogni caso il nostro Servizio di Assistenza, il quale sarà sicuramente in grado di risolvere il problema.

Noi siamo a Vostra completa disposizione.

Per informazioni e consulenze, la nostra Hotline è al Vostro servizio:

Svizzera:
RC Sportgeräte Service
Fuchsbühlstr. 6
8580 Amriswill/Thurgau
Tel.: 0 800/11 66 88
swiss@rc-sportgeraete.de

Per qualsiasi restituzione del prodotto, si prega di allegare anche tutti gli accessori, il Manuale completo con le istruzioni per il montaggio e l'allenamento, il certificato di garanzia e la confezione originale.

Ricerca dei guasti

GUASTO	CAUSA	COSA FARE?
COMPUTER		
Nessuna visualizzazione o nessuna funzione	Nessuna alimentazione di corrente	Pile mancanti - inserirle
		Pile scariche – reinserirne di nuove
		Pile sistemate erroneamente -reinserirle
	Nessun collegamento dei cavi	Verifcare il collegamento dei cavi
		Se il problema non si risolve: telefonare il Servizio di Assistenza
Visualizzazione polso errata	Non entrambe le mani su entrambi i sensori	Porre entrambe le mani sui sensori
		Verifcare il collegamento dei cavi Se il problema non si risolve: telefonare il Servizio di Assistenza
Visualizzazione polso nella cintura del torace errata	Cintura toracica non adatta	Utilizzare un'altra cintura per il torace
		Verifcare il collegamento dei cavi
		Se il problema non si risolve: telefonare il Servizio di Assistenza
Meccanica		
Resistenza di pedalata non regolabile	Nessun collegamento dei cavi	Verifcare il collegamento dei cavi
		Se il problema non si risolve: telefonare il Servizio di Assistenza
Parti mancanti		Controllare la confezione
		Telefonare il Servizio di Assistenza

CASO PARTICOLARE DI ROTTURA DEL COMPUTER:
Scaricamenti diretti ed indiretti potrebbero comportare il guato del computer della cyclette domestica. nel caso in cui il computer non si riavii da solo, è necessario un riavvio del computer.
Riavvio: rimuovere le pile e poi riposizionarle.

Per informazioni e consulenze, la nostra Service-Center è al Vostro servizio, vedi SERVIZIO DI ASSISTENZA!

Cura e manutenzione

Cura
Per la pulizia, utilizzare esclusivamente un panno umido senza detergente aggressivo. Acertarsi che non si infiltri del liquido nel computer

Manutenzione
Generalmente l'attrezzo non necessita di manutenzione speciale. Controllare tuttavia regolarmente le sue componenti e la posizione corretat delle viti e delle giunzioni. Sostituire le parti difettose presso il nostro servizio Clienti – I#attrezzo non deve essere più utilizzato fino alla sua completa riparazione.

Garanzia

Il periodo di garanzia ha una durata di 3 anni e inizia il giorno dell'acquisto o della consegna della merce. Perché i diritti di garanzia abbiano validità è assolutamente necessario presentare lo scontrino relativo all'acquisto e riempire la scheda della garanzia. Conservare quindi sia lo scontrino che la scheda della garanzia!

Il produttore garantisce la risoluzione gratuita di casi di mancanze riconducibili a difetti di materiale o di fabbricazione attraverso la riparazione, la sostituzione o il rimborso, a discrezione del produttore stesso. La garanzia non si estende a danni causati da incidenti, eventi imprevisti (problemi causati da fulmini, acqua, fuoco ecc.), uso o trasporto non conforme, mancato rispetto delle prescrizioni di sicurezza e/o di manutenzione o da altro tipo di uso o modifiche diversi da quelli conformi. L'obbligo di garanzia da parte del rivenditore stabilito per legge non viene limitato dalla presente garanzia. Il periodo di garanzia può essere esteso soltanto se una norma di legge lo prevede. Nei paesi nei quali la legge prescrive una garanzia (obbligatoria) e/o una disponibilità a magazzino di ricambi e/o una regolamentazione per il rimborso dei danni, valgono le condizioni minime stabilite dalla legge.

Anche dopo la scadenza del periodo di garanzia è possibile inviare gli apparecchi difettosi al servizio di assistenza a scopo di riparazione. In questo caso i lavori di riparazione verranno effettuati a pagamento.

Azienda e sede del rivenditore:	ALDI SUISSE AG • Verwaltungsgebäude Z Postfach 150 • CH-8423 Embrach-Embrapor
Indirizzo(i) assistenza:	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil / Thurgau
Numero verde:	0800 / 11 66 88 (Lunedi–Venerdi 8.°°–17.°°)
e-Mail:	swiss@rc-sportgeraete.de
Venduto da Svizzera:	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Denominazione del prodotto:	Cyclette circolare a magneti H10
Numero identificativo prodotto/produttore:	33362
Numero articolo:	14276
Durata dell'azione:	01/2010

Descrizione del difetto: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nome dell'acquirente: . . . . . .

CAP/Città: . . . . . Indirizzo: . . . . . .

Tel./e-mail: . . . . . .

Firma: . . . . . .

crane®
SPORTS